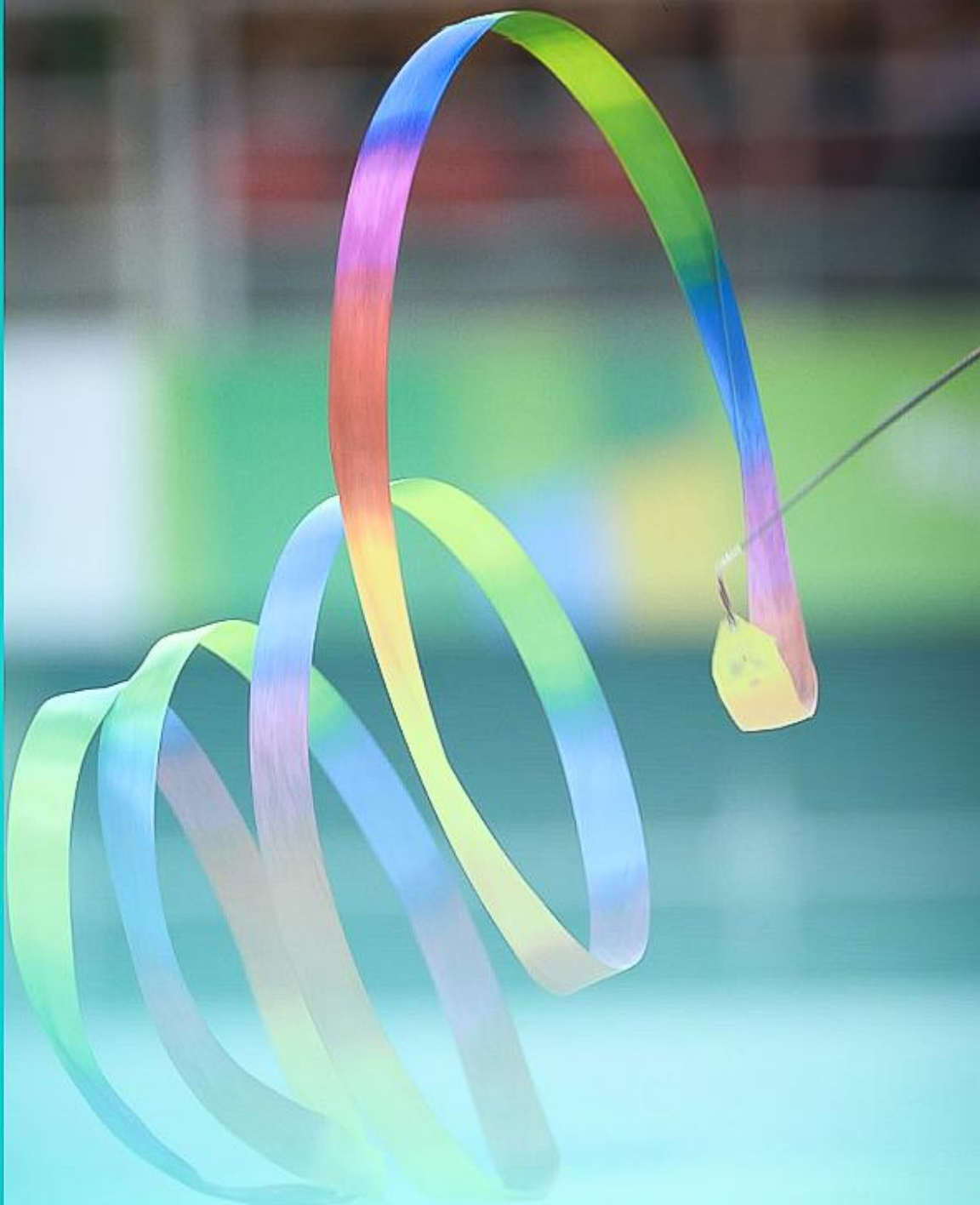


RHYTHMIC GYMNASTICS



**CODE FIG AMENAGÉ  
DES PROGRAMMES  
FÉDÉRAUX**

Les objectifs principaux du Code de pointage sont de guider les entraîneurs et les athlètes dans leur réalisation des exercices de gymnastique rythmique et de fournir un moyen standardisé et objectif dans l'évaluation des performances en gymnastique rythmique.

## Table des matières

PARTIE 1 – EXERCICES INDIVIDUELS .....	5
<b>A. GENERALITES EXERCICES INDIVIDUELS.....</b>	<b>5</b>
4. REUNIONS DE JUGES REUNIONS .....	7
5. CALCUL DE LA NOTE FINALE .....	8
6. PRATICABLE .....	8
7. INTERRUPTION DE L'EXERCICE .....	10
8. ENGIN .....	10
9. TENUES DE COMPÉTITION DES GYMNASTES .....	13
10. EXIGENCES RELATIVES A L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL .....	14
11. DISCIPLINE DES GYMNASTES .....	15
12. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS .....	16
<b>B. DIFFICULTE (D) EXERCICES INDIVIDUELS.....</b>	<b>18</b>
<b>1.5. Exigences pour la difficulté : .....</b>	<b>18</b>
2. DIFFICULTE CORPORELLE (DB) .....	19
2.1. Définition .....	19
2.2. Exigences .....	19
2.4. Difficultés identiques et différentes .....	19
2.6. Exigences engins .....	20
2.7. DB non validées dans les cas suivants : .....	21
3.1. Définition .....	22
3.2. Evaluation .....	22
3.3. Tableaux récapitulatifs des groupes techniques d'engin .....	23
4. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R).....	41
4.1. Définition .....	41
4.2. Valeur de la R.....	42
4.3. Exigences .....	42
4.4. Choix des éléments de rotation, .....	42
4.6. Rotations verticales .....	49
4.7. Critères généraux pendant le lancer, vol, et rattraper de l'engin .....	50
4.8. Critères généraux pendant le lancer et la reprise de l'engin .....	51
4.10 R ne sera pas valable dans les cas suivants .....	54
5. DIFFICULTE ENGIN (DA) .....	56
6. NOTE DE DIFFICULTE (D) .....	71
7. SAUTS .....	72
8. TABLEAU DES DIFFICULTES DE SAUTS ( $\wedge$ ).....	74
9. ÉQUILIBRES.....	77
10. TABLEAU DES DIFFICULTES D'ÉQUILIBRES ( $\top$ ).....	81
11. ROTATIONS .....	83
12. TABLEAU DES DIFFICULTES DE ROTATIONS ( $\circ$ ).....	88
<b>C. ARTISTIQUE (A) EXERCICES INDIVIDUELS.....</b>	<b>91</b>
1. EVALUATION PAR LE JURY ARTISTIQUE .....	91
2. STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION. ....	91
3. IDEE GUIDE ET CARACTERE .....	92
4. EXPRESSION .....	94
11. FAUTES ARTISTIQUES INDIVIDUELLES .....	103
<b>D. EXÉCUTION (E) EXERCICES INDIVIDUELS.....</b>	<b>105</b>
3. FAUTES TECHNIQUES CORPORELLES .....	109
5. FAUTES TECHNIQUES POUR TOUS LES ENGIN .....	113
<b>PARTIE 2 EXERCICES D'ENSEMBLE.....</b>	<b>115</b>
<b>A. GENERALITES EXERCICES D'ENSEMBLE.....</b>	<b>115</b>
1. La durée de chaque exercice .....	115
2. NOMBRE DE GYMNASTES.....	115
1. DUREE DES EXERCICES.....	115
2. COMPOSITION DU JURY : CHAMPIONNATS OFFICIELS ET AUTRES COMPÉTITIONS .....	115

3	REUNIONS DE JUGES/COURS DES JUGES .....	119
4	CALCUL DE LA NOTE FINALE .....	119
7.	ENTRÉE SUR LE PRATICABLE .....	119
8.	PRATICABLE .....	119
9	INTERRUPTION DE L'EXERCICE .....	121
10.	ENGINS .....	121
5	TENUES DE COMPÉTITION DES GYMNASTES .....	125
	<b>Pour la tenue réglementaire, se référer aux exigences INDIVIDUELLES</b> .....	125
6	EXIGENCES RELATIVES A L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL .....	125
7	DISCIPLINE DES GYMNASTES .....	126
8	DISCIPLINE DES ENTRAINEURS .....	127
9	PENALISATIONS PRISES PAR LE JUGE CHRONOMETRE, LIGNE, ET RESPONSABLE .....	127
B.	DIFFICULTE (D) EXERCICES ENSEMBLE .....	129
1.	APERCU DE LA DIFFICULTE .....	129
2.	DIFFICULTE CORPORELLE (DB) .....	133
3.	GROUPES TECHNIQUES ENGINS .....	137
4.	DIFFICULTE AVEC ECHANGE (DE) .....	151
5.	DIFFICULTE AVEC COLLABORATION (DC) .....	161
C.	ARTISTIQUE (A) EXERCICES D'ENSEMBLE .....	176
1.	EVALUATION PAR LE JURY ARTISTIQUE .....	176
2.	STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION .....	176
3.	IDÉE GUIDE ET CARACTÈRE .....	178
4.	EXPRESSION .....	179
5.	COMBINAISONS DE PAS DE DANSE (S) .....	181
6.	CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTE – EFFETS AVEC LA MUSIQUE .....	182
7.	TRAVAIL COLLECTIF .....	186
8.	CONNEXIONS .....	188
9.	RYTHME ET FIN AVEC LA MUSIQUE .....	189
10.	FORMATIONS .....	189
10	INTERRUPTION DE LA CONTINUITÉ DE L'EXERCICE .....	190
11	CONSTRUCTION /POSITIONS SURÉLEVÉES DES GYMNASTES .....	191
12	CONTACT AVEC LES ENGINS ET LES GYMNASTES .....	193
14.	FAUTES ARTISTIQUES - ENSEMBLE .....	194
D.	EXÉCUTION (E) EXERCICES D'ENSEMBLE .....	196
1.	EVALUATION PAR LE JURY D'EXÉCUTION .....	196
2.	EXPLICATION DES FAUTES D'EXÉCUTION .....	196
3.	TRAVAIL DE GROUPE .....	201
4.	MOUVEMENTS CORPORELS .....	201
5.	FAUTES TECHNIQUES A CHAQUE ENGIN .....	202
6.	FAUTES TECHNIQUES POUR TOUS LES ENGINS .....	204

# **PARTIE 1 :**

# **EXERCICES INDIVIDUELS**



# PARTIE 1 – EXERCICES INDIVIDUELS

## A. GENERALITES

## EXERCICES INDIVIDUELS

Note : Dans le présent document, le genre utilisé en référence à une personne physique s'entend, sauf disposition spécifique contraire, comme incluant tous les genres.

### 1. DUREE EXERCICE INDIVIDUEL

La durée de chaque exercice est comprise entre 1'15" et 1'30".

### 2. CHRONOMETRAGE

- 2.1. Le chronomètre est déclenché dès que la gymnaste commence à bouger et arrêté dès qu'elle est totalement immobile.
- 2.2. Une courte introduction musicale - jusqu'à 4 secondes - sans mouvement du corps et/ou de l'engin est tolérée.
- 2.3. Le chronométrage relatif à tous les exercices (préparation avant l'exercice, durée de l'exercice de la gymnaste) sera effectué par incrément d'une seconde entière.

**Pénalité par le juge chronomètre : 0.05 p pour chaque seconde supplémentaire ou manquante. Exemple : 1'30.99 = pas de pénalité ; 1'31.00 = pénalité 0.05 p.**

### 3. COMPOSITION DU JURY : CHAMPIONNATS OFFICIELS ET AUTRES COMPÉTITIONS

#### 3.1. Composition des jurys pour les exercices individuels

- 3.2.1. Chaque Jury est composé de **3 groupes de juges** : Panel - D (Difficulté), Panel - A (Artistique) et Panel - E (Exécution).
- 3.2.2. Pendant la compétition, sur les tables techniques, il est interdit d'utiliser tout appareil électronique pour parler, transmettre et recevoir des messages ou informations (téléphone portable, mini notebooks, ordinateurs, montres connectées, etc ...), et d'utiliser tout appareil photo ou vidéo

#### 3.2. Composition des panels des juges

- 3.2.1. **Panel des juges Difficulté (D)** : 4 juges, divisé en 2 sous-groupes
  - Sous-groupe 1 (D) : 2 juges (DB1, DB2) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note DB commune.
  - Sous-groupe 2 (D) : 2 juges (DA1, DA2) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note DA commune.
- 3.2.2. **Panel des juges Artistique (A)** : 4 juges (**A1, A2, A3, A4**)
- 3.2.3. **Panel des juges Exécution (E)** : 4 juges (**E1, E2, E3, E4**)
- 3.2.4. Les normes minimales pour la composition du jury pour les différents groupes de compétitions enregistrées auprès de la FIG : Voir le Règlement général des juges, Art. 11.

#### 3.3. Fonctions des juges-D

- 3.3.1. **Le premier sous-groupe (DB)** note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant le nombre et la valeur technique des Difficultés corporelles (DB), le nombre et la valeur des Eléments dynamiques avec rotation (R).

**3.3.2.** Ces juges évaluent l'exercice en entier de manière indépendante, sans se consulter, et ensuite donne une note DB commune.

**3.3.3. Le second sous-groupe (DA)** note le contenu de l'exercice à l'aide des symboles, en évaluant le nombre et la valeur technique des difficultés avec engins (DA).

**3.3.4.** Ces juges évaluent l'exercice en entier de manière indépendante, sans se consulter, et ensuite donnent une note commune DA.

**3.3.5. Note finale D :** la somme de la note commune DB et la note commune DA.

### **3.4 Fonctions du jury Artistique - A**

**3.4.1** 4 juges (**A1, A2, A3, A4**) évaluent les fautes artistiques par déduction. Ces juges évaluent la totalité de l'exercice de manière indépendante, et soumettent leur déduction totale sans consulter les autres juges.

**3.4.2** Lorsque l'Artistique est évaluée par **4 juges**, la note la plus haute et la note la plus basse sont éliminées et la note **finale par déduction**, est la Moyenne des deux notes qui restent.

**3.4.3** Lorsque l'Artistique est évaluée **2 – 3 juges**, la **note finale** par déduction est donnée par la Moyenne de toutes les notes.

**Note finale A :** la somme des pénalisations artistiques est soustraite de **10.00 points**.

### **3.5. Fonctions du jury Exécution (E).**

**3.5.1.** 4 juges (**E1, E2, E3, E4**) évaluent les fautes techniques par déduction... Ces juges évaluent la totalité de l'exercice de manière indépendante, et soumettent leur déduction totale sans consulter les autres juges.

**3.5.2.** Lorsque l'Exécution est évaluée par **4 juges**, la note la plus haute et la note la plus basse sont éliminées et la note **finale par déduction**, est la Moyenne des deux notes qui restent.

**3.5.3.** Lorsque l'Exécution est évaluée **2 – 3 juges**, la **note finale** par déduction est donnée par la Moyenne de toutes les notes.

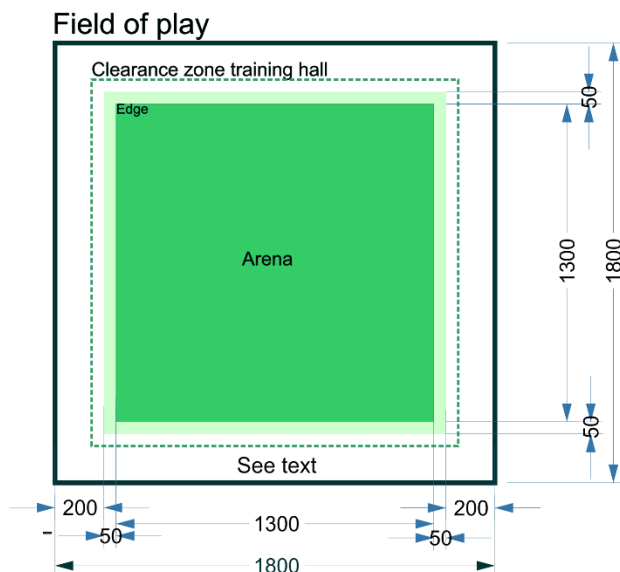
**3.5.4. Note finale E :** la somme des pénalisations techniques est soustraite de **10.00 points**.

### **3.6. Fonctions des juges chronomètre et juges de ligne.**

**3.6.1.** Responsabilités des juges chronomètre (**1 or 2**) :

- Déclencher le chronomètre lorsque chaque gymnaste commence à préparer la position de Départ, afin de contrôler la durée d'un éventuel retard
- Contrôler la durée des exercices.
- Contrôler les dépassements du temps et enregistrer le temps exact de dépassement du temps imparti s'il n'y a pas de saisie informatique.
- **Remettre le formulaire approprié à la responsable des juges**
- Si une gymnaste perd l'engin à la fin de l'exercice et **ne présente pas de pose finale ou ne retourne pas** sur le praticable parce que la musique est terminée, le juge du temps calcule le moment où le gymnaste récupère l'engin ou quitte la zone de dégagement **comme étant le dernier mouvement**.

## Illustration de la zone de **dégagement du plateau de**

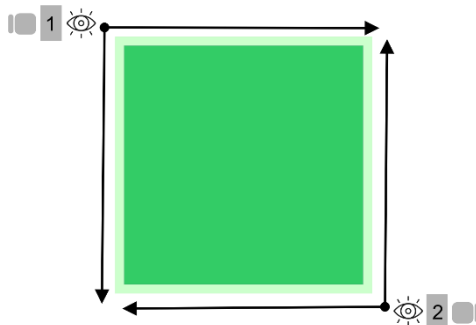


### 3.7.2. Responsabilités des juges de ligne (2) :

- Déterminer le franchissement de la limite du praticable par l'engin, de 1 ou 2 pieds, par n'importe quelle partie du corps, ainsi que l'engin quittant la zone délimitée du praticable.
- Indiquer sur le papier le nombre de franchissement
- Soumettre le formulaire approprié à la responsable des juges
- Le juge de ligne doit surveiller et pénaliser tout franchissement de la ligne jusqu'au dernier mouvement du gymnaste : Aucune pénalité de ligne n'est prise après le dernier mouvement, même si la musique est encore jouée.

### 3.7.3. Positions des juges de ligne :

**Exemple :** les juges de lignes sont assis dans un coin opposé et sont responsables de deux lignes et du coin à leur droite



## 4. REUNIONS DE JUGES REUNIONS

- Avant chaque compétition, la responsable des juges organisera une réunion afin d'informer les juges participants sur l'organisation des jugements.
- Tous les juges sont tenus d'assister aux instructions et/ou à la réunion des juges, à toute la durée de la compétition.
- Les instructions des juges sont organisées en personne ou virtuellement. Tous les juges enregistrés doivent étudier tout le matériel pédagogique

## 5. CALCUL DE LA NOTE FINALE

5.1. La **note finale** d'un exercice est obtenue par l'addition de la note D, de la note A et de la note E. La déduction des pénalisations, s'il y en a, est faite à partir de la note finale.

## 6. PRATICABLE

6.1. La dimension du praticable de 13 x 13 m (**extérieur de la ligne**) est obligatoire. La surface de travail doit correspondre aux standards

6.2. Toute partie du corps ou engin touchant en dehors des limites de la surface de travail sera pénalisée :



**Pénalité du juge de ligne : 0.30 p. à chaque fois**

6.3. La gymnaste ou l'engin quittant le praticable (sort des limites réglementaires) et finissant l'exercice en dehors du praticable sera pénalisé :



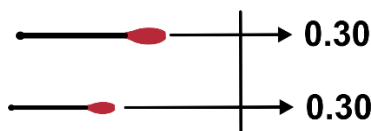
Pénalité par le juge de ligne: 0.30 p. à chaque fois

6.4. Plusieurs engins en dehors du praticable :

6.4.1. **Perte consécutive** des deux massues en dehors du praticable :



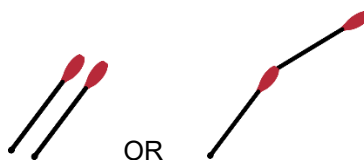
Pénalité par le juge de ligne: 0.30 p. pour la 1ère massue + 0.30 p. pour la 2ème massue



6.4.2. **Perte simultanée** des 2 massues (emboîtées ou déboîtées) en même temps en dehors de la même ligne :



Pénalité par le juge de ligne: 0.30 p. une fois , comme un engin



6.4.3. **Perte simultanée** des 2 massues en dehors du praticable mais sur 2 lignes différentes :



Pénalité par le juge de ligne : 0.30 p. + 0.30 p.

6.5. Il n'y aura pas de pénalité de ligne pour les cas suivants ci-dessous :

- L'engin et /ou la gymnaste touche la ligne.
- L'engin passe la limite du praticable sans toucher le sol.
- L'engin inutilisable est enlevé en dehors du praticable.
- L'engin cassé est retiré en dehors du praticable.
- La 2ème massue, est volontairement enlevée en dehors du praticable afin d'utiliser la massue de remplacement. (Utiliser 2 massues identiques).
- Un engin qui a été remplacé (n'est plus utilisé) est retiré en dehors du praticable.
- Engin coincé au plafond (poutres, lumières, tableau d'affichage, etc...).
- Le juge de ligne doit surveiller et pénaliser tout franchissement de la ligne jusqu'au dernier mouvement de la gymnaste. Aucune pénalité de ligne n'est prise en compte après le dernier mouvement, même si la musique continue.

**Dans tous les autres cas, les pénalités sont appliquées.**

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

- 6.6.1. Toutes difficulté ou composante artistique **commencée en dehors** du praticable ne sera pas évaluée.
- 6.6.2. Si la difficulté ou la composante artistique est commencée à l'intérieur du praticable et terminée en dehors du praticable, la difficulté ou la composante artistique sera évaluée.
- 6.6.3. Les pénalités d'exécution et les pénalités artistiques sont **généralement appliquées** pour toute la durée de l'exercice, y compris les mouvements exécutés en dehors du praticable.

## 7. INTERRUPTION DE L'EXERCICE

Si une gymnaste interrompt son exercice en raison d'un engin cassé ou d'un engin coincé dans le plafond, en raison de problèmes avec la musique qui ne peuvent être, en raison d'une blessure ou de tout autre situation imprévue l'exercice sera évalué de la manière suivante :

- Les difficultés déjà exécutées et validées seront comptabilisées, en appliquant les pénalités pertinentes pour les composantes de difficultés manquantes.
- L'artistique pénalisera 10.00 p.
- Exécution pénalisera 10.00 p.
- Les pénalités de temps seront appliquées en fonction de la durée d'exercice réalisé.
- Pas de pénalité de ligne pour avoir quitté le praticable après l'interruption de l'exercice.

## 8 ENGINS

### 8.1 Normes et contrôles

8.1.1 Les normes et caractéristiques de chaque engin sont spécifiées dans le règlement technique FFGYM

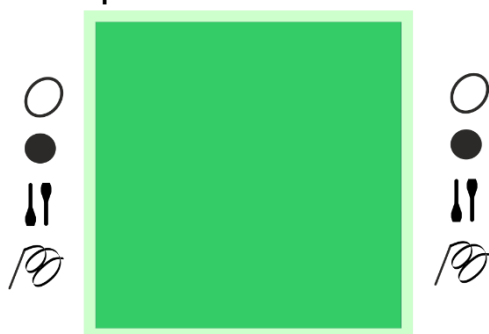
8.1.2 A la demande du Jury supérieur, chaque engin, peut être contrôlé avant l'entrée de la gymnaste dans la salle de compétition ou à la fin de l'exercice et/ou selon un tirage au sort des engins à contrôler.

### 8.2 Engins de remplacement

8.2.2 Le positionnement des engins de remplacements est laissé à l'initiative des clubs participants.

8.2.3 La ligne immédiatement située devant les juges ainsi que celle utilisée pour l'entrée des gymnastes doit être libres. Les engins doivent être disposés séparément.

Exemple :



8.2.4 Si, pendant l'exercice, l'engin tombe et **quitte le praticable officiel**, l'utilisation de l'engin de remplacement est **autorisée** (pas de pénalité).

8.2.5 La gymnaste ne peut utiliser qu'un engin de remplacement qui a été placé avant le début de l'exercice. Toutefois, la gymnaste est autorisée à reprendre son propre engin après avoir utilisé un engin de remplacement.



**Pénalité : 0.50 p. pour l'utilisation d'engin non-placé précédemment**

8.2.6 La gymnaste peut utiliser le nombre maximum d'engins de remplacement placés autour du praticable officiel avec les pénalisations applicables. Exemple : deux cerceaux sont placés, selon le graphique ci-dessus : la gymnaste peut utiliser les deux, si nécessaire, pour un exercice

- 8.2.7 Si l'engin tombe pendant l'exercice, **mais ne sort pas du praticable officiel**, l'utilisation de l'engin de remplacement n'est **pas autorisée** ; la gymnaste doit prendre son propre engin sur le praticable officiel. Si la gymnaste utilise l'engin de remplacement alors que son propre engin n'a pas quitté le praticable :



**Pénalité : 0.50 p. pour utilisation non autorisée de l'engin de remplacement**

- 8.2.8 Si, au cours de l'exercice, l'engin est tombé et quitte le praticable, puis revient de lui-même sur le praticable, l'utilisation d'un engin de remplacement est **autorisée** (pas de pénalité).

- 8.2.9 Si, pour une raison quelconque, la gymnaste choisit **de changer d'engin**, l'engin qui n'est plus utilisé doit être complètement retiré du praticable (pas de pénalité de ligne) avant la fin de l'exercice. Si l'engin remplacé ou une partie de celui-ci reste sur l'aire de compétition jusqu'à la fin de l'exercice :



**Pénalité : 0.30 p. pour non retrait de l'engin remplacé**

- 8.2.10 Si l'engin est perdu, quitte le praticable, et **est rendu à la gymnaste** par un entraîneur ou toute autre personne :



**Pénalité : 0.50 p. en cas de récupération non autorisée de l'engin**

Explications / Exemples	
Situation	Evaluation
<ul style="list-style-type: none"> <li>La gymnaste perd son engin, et l'engin sort du praticable.</li> <li>La gymnaste prend l'engin de remplacement</li> <li>L'engin revient sur le praticable.</li> <li>La gymnaste <b>ne retire pas l'engin</b> qui est revenue sur le praticable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juge exécution : 1.00 p. 1 fois pour la perte d'engin.</li> <li>Juge de ligne : 0.30 p. sortie d'engin.</li> <li>Juge responsable : 0.30 p. pour le non retrait de l'engin qui est revenu sur le praticable.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La gymnaste perd son engin, et l'engin sort du praticable.</li> <li>La gymnaste prend l'engin de remplacement.</li> <li>L'engin revient sur le praticable.</li> <li>La gymnaste <b>retire l'engin revenue</b> du praticable et continue avec l'engin de remplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juge exécution : 1.00 p. 1 fois pour la perte d'engin.</li> <li>Juge de ligne : 0.30 p. sortie d'engin</li> <li>Juge responsable : pas de pénalité.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La gymnaste perd son engin, et l'engin sort du praticable.</li> <li>La gymnaste prend l'engin de remplacement</li> <li>L'engin revient sur le praticable.</li> <li>La gymnaste reprend son propre engin <b>et retire l'engin de remplacement du praticable.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juge exécution : 1.00 p. 1 fois pour la perte d'engin.</li> <li>Juge de ligne : 0.30 p. sortie d'engin</li> <li>Juge responsable : pas de pénalité.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La gymnaste perd son engin, et l'engin sort du praticable.</li> <li>L'engin revient sur le praticable.</li> <li>La gymnaste <b>prend l'engin de remplacement.</b></li> <li>La gymnaste remet dehors son engin qui est revenue sur le praticable et continue avec l'engin de remplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juge exécution : 1.00 p. 1 fois pour la perte d'engin.</li> <li>Juge de ligne : 0.30 p. sortie d'engin</li> <li>Juge responsable : pas de pénalité.</li> </ul>



### 8.3 Engin inutilisable :

- 8.3.1 Avant le début** de l'exercice, si une gymnaste détermine que l'engin est inutilisable (par exemple, nœuds dans le ruban), **l'utilisation d'un engin de remplacement est autorisée** (pas de pénalité).
- 8.3.2 Le juge chronomètre** déclenche le chronomètre lorsque chaque gymnaste commence à préparer la position de Départ, afin de contrôler la durée d'un éventuel retard.
- 8.3.3** Si la gymnaste **retarde la compétition** de plus de 30 secondes, par exemple en essayant de défaire les nœuds avant de décider de prendre l'engin de remplacement :



**Pénalité par le juge chronomètre : 0.50 p. pour une préparation excessive longue de l'exercice qui retarde le concours**

- 8.3.4** Si, au cours de l'exercice, l'engin devient **inutilisable** (par exemple, tissu du ruban coincé dans l'attache du bâton du ruban, nœud(s) non défait(s)), l'utilisation d'un engin de **remplacement est autorisée** (pas de pénalité). Il n'y a pas de pénalité de ligne ni d'exécution pour le fait de mettre l'engin volontairement en dehors du praticable.

### 8.4 Engin cassé ou engin restant accroché au plafond.

- 8.4.1** La gymnaste ne sera pas pénalisée pour **un engin cassé**, mais seulement pour les conséquences (diverses erreurs techniques).
- 8.4.2** Si l'engin se casse pendant un exercice, la gymnaste ne sera pas autorisée à recommencer l'exercice. Dans ce cas, la gymnaste peut :
- Retirer l'engin cassé en dehors de l'aire de compétition (pas de pénalité du juge de ligne ni d'exécution) et continuer l'exercice avec un engin de remplacement (pas de pénalité)
  - Arrêter l'exercice
- 8.4.3** La gymnaste ne sera pas pénalisée pour **l'engin accroché au plafond** et sera pénalisée seulement pour les conséquences des différentes (fautes techniques).
- 8.4.4** Si l'engin est accroché au plafond pendant l'exercice, la gymnaste ne sera pas autorisée à recommencer son exercice. Dans ce cas, la gymnaste peut :
- Cesser l'exercice (voir #8, Interruption de l'exercice)
  - Prendre un engin de remplacement (pas de pénalisation) et continuer son exercice.
- 8.4.5** Si une gymnaste arrête l'exercice à cause d'un engin cassé ou coincé dans le plafond à la fin de l'exercice (dernier mouvement), l'exercice sera évalué de la manière suivante :
- Les difficultés déjà exécutées de manière valable seront comptabilisées, en appliquant les pénalités relatives aux difficultés manquantes.
  - L'artistique déduit toutes les pénalités correspondantes
  - L'exécution déduira toutes les pénalités prises pendant l'exercice, y compris la "perte de l'engin à la fin de l'exercice (pas de récupération)".
- 8.4.6** Si une gymnaste continue l'exercice avec un engin cassé, l'exercice sera évalué jusqu'au moment de la casse, comme un exercice interrompu
- 8.4.7** Si l'engin **de remplacement se casse pendant** l'exercice : La gymnaste doit prendre le deuxième engin de remplacement et continuer jusqu'à la fin de l'exercice. Après la fin de l'exercice, le président du jury supérieur annoncera si la gymnaste est autorisée à refaire l'exercice à la fin de la rotation (ou si nécessaire, à un moment donné selon la décision du président du jury supérieur). Si le gymnaste n'est pas autorisé à refaire l'exercice, l'évaluation de l'exercice réalisé est appliquée.

## 9 TENUES DE COMPÉTITION DES GYMNASTES

### 9.1 Exigences relatives à la tenue de compétition.

#### 9.1.1. Découpe et matériaux

- Le justaucorps doit être en **matière** non transparente de la poitrine à l'entrejambe. Par conséquent, les justaucorps dont ces parties sont en matière transparente devront être doublés.
- Toutes les parties du justaucorps doivent être bien **ajustées**, afin de permettre aux juges d'évaluer la position correcte de chaque partie du corps.
- **L'encolure** du devant et du dos du justaucorps ne doit pas descendre plus bas que la moitié du sternum et la ligne inférieure des omoplates.
- La coupe du justaucorps en **haut des jambes** ne doit pas dépasser le pli de l'entrejambe et ne pas descendre plus bas que le niveau inférieur de l'entrejambe.
- La zone **pelvienne/de l'entrejambe** et les fesses, jusqu'au point supérieur de l'os de la hanche sur le devant (pour référence : épine iliaque antérosupérieures), doivent être recouvertes d'un matériel non transparent et non coloré pour la peau.
  - Une **petite zone** transparente/de couleur chair pour la connexion/décoration est tolérée sur les côtés, si les conditions suivantes sont respectées :
    - Une liaison solide et colorée entre l'avant et l'arrière du justaucorps est exigée.
    - La jonction peut être faite à partir d'un tissu ou d'une application, mais doit donner l'impression d'un matériel entier (et non de pièces séparées).
    - La jonction doit apparaître au niveau des os de la hanche.
  - Le Comité Technique recommande que toute la zone pelvienne/de l'entrejambe soit recouvert d'un matériel non transparent et non coloré pour la peau.

#### 9.1.2 Manches

- Les justaucorps peuvent avoir des manches de n'importe quelle longueur où être dépourvus de manches. Les bretelles étroites sont également autorisées.
- Les manches peuvent être en matériel transparent.
- Toutes les parties des manches doivent être bien ajustées.

#### 9.1.3 Jambes

- Il est permis de porter des collants longs par-dessus le justaucorps, des collants longs sous le justaucorps, un justaucorps en une pièce avec des jambes longues (académique), ou d'avoir les jambes nues.
- Les shorts **sont autorisés (voir règlement technique FFGym)**, les collants mi-longs et autres ne sont pas autorisés.
- Les pieds doivent avoir un aspect similaire : La (les) couleur(s) du tissu recouvrant les pieds et la longueur du (des) tissu(s) de base doivent être identiques sur les deux pieds. Seul le style (petits détails de coupe ou de décoration) peut être différent.

#### 9.1.4 Jupette

- Une jupette ne tombant pas plus loin que la région pelvienne est autorisée : par-dessus le justaucorps, les collants ou le justaucorps.
- Le style de la jupette (coupe ou décorations) est libre, mais l'aspect d'un "tutu" de ballet est interdit.
- La jupette doit être rigidement attachée à la taille du justaucorps (elle ne peut pas être séparée).

#### 9.1.5 Dessins

- Les rajouts et les dessins présentant des mots ou des symboles sont autorisés
- Les détails décoratifs sur la tenue de compétition sont autorisés :
  - Les détails décoratifs ne doivent pas compromettre la sécurité de la gymnaste.
  - Il est interdit de décorer avec des diodes électroluminescentes (LED).
  - Les rajouts doivent rester près de la base (à plat sur le tissu) lorsque la tenue est immobile ; elles ne doivent pas dépasser de manière excessive.

### 9.1.6 Accessoires

- **Les sous-vêtements** portés sous le justaucorps ne doivent pas être visibles au-delà des coutures du justaucorps lui-même.
- A l'exception d'éventuels collants, le justaucorps doit être **d'une seule pièce**. Il n'est pas possible de porter un justaucorps et des "chaussette", "gants", jambières décoratives", ceinture, etc... supplémentaires.

### 9.1.7 Contrôle de la tenue de compétition

- Chaque tenue de compétition sera contrôlée pendant la présence de la gymnaste dans la salle de compétition.
- Des contrôles aléatoires peuvent être effectués.



**Pénalité : 0.30 p. si la tenue de compétition de la gymnaste n'est pas conforme au règlement**

9.2 Les gymnastes peuvent exécuter leurs enchainements pieds nus ou avec des chaussons de gymnastique. Aucune pénalité n'est prise par le juge responsable si le chausson de gymnastique d'une gymnaste se détache involontairement pendant l'exécution de l'exercice.

9.3 Il est interdit de porter **des bijoux** ou des **piercings de grande taille/pendants**, mettant en danger la sécurité de la gymnaste. Seuls des bijoux et des piercings de petite taille et bien ajustés sont autorisés.



**Pénalité : 0.30 p. si cette règle n'est pas respectée**

9.4 La **coiffure** doit être soignée et compacte. Les détails décoratifs sont autorisés mais ils ne doivent pas être encombrants et/ou compromettre la sécurité de la gymnaste. Les décorations pour les cheveux doivent être proches du chignon, compactes et ne peuvent pas dépasser des cheveux sur une partie quelconque de la peau. Il n'est pas permis d'ajuster volontairement la coiffure pendant l'exercice.



**Pénalité : 0.30 p. si cette règle n'est pas respectée**

9.5 **Le maquillage**, doit être Claire et léger. Les masques de théâtre ne sont pas autorisés. Il n'est pas permis d'ajuster volontairement le maquillage pendant l'exercice.



**Pénalité : 0.30 p. si cette règle n'est pas respectée**

9.6 **Les bandages** ou les pièces de soutien doivent être de n'importe quelle couleur de peau disponible et ne peuvent pas être d'une autre couleur.



**Pénalité : 0.30 p. si cette règle n'est pas respectée**

## 10 EXIGENCES RELATIVES A L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

10.1 Chaque exercice de GR, dans sa totalité, doit être exécuté en musique. Si la musique s'arrête pour une raison quelconque, la gymnaste doit arrêter l'exercice. Un exercice où la musique s'arrête (problèmes techniques) dans n'importe quelle partie ne peut pas être évalué.

10.2 Un signal sonore peut commencer avant la musique

10.3 Chaque musique doit être mis sur la plateforme DJGYM sur le site de la fédération.

10.4 Chaque entraîneur doit être en possession d'une clé USB.

- 10.5 **En cas de musique incorrecte** : Dès que la gymnaste se rend compte que sa musique est incorrecte, il est de sa responsabilité d'arrêter son exercice. **Une réclamation** concernant la musique après la fin de l'exercice ne sera pas acceptée.
- 10.5.2 S'il ne s'agit pas de sa musique (mauvaise musique jouée) ou si la gymnaste n'a pas pu entendre le début de la musique :
- La gymnaste peut s'arrêter sur le praticable, reprendre la position de Départ et exécuter immédiatement l'exercice avec la musique correcte.
  - Si la musique correcte n'est pas immédiatement disponible, l'annonceur demande à la gymnaste de quitter le praticable de compétition et la gymnaste est à nouveau annoncée lorsque la musique est disponible
- 10.5.3 Si un problème de musique apparaît après un certain temps d'exécution et que la **musique s'arrête totalement** :
- La gymnaste **doit arrêter l'exercice et quitter le praticable**.
  - Si la gymnaste continue son exercice sans musique, Le Président du Jury Supérieur lui fera signe d'arrêter l'exercice.
  - Après l'accord du Président du Jury Supérieur, la gymnaste sera à nouveau annoncée et exécutera immédiatement à nouveau l'exercice.
  - Si le Président du Jury Supérieur ne donne pas son accord, l'exercice sera évalué comme un exercice interrompu.
- 10.5.4 Si un **problème temporaire de musique** (distorsion, courtes interruptions, etc...) apparaît après un certain temps d'exécution :
- La gymnaste **peut choisir terminer l'exercice** avec sa musique déformée et être évaluée en conséquence, **OU**
  - La gymnaste **peut choisir d'arrêter d'exercice et quitter le praticable de compétition**.
  - Après approbation du Président du Jury Supérieur, la gymnaste sera à nouveau annoncée et exécutera à nouveau l'exercice immédiatement.
  - Si le Président du Jury Supérieur n'approuve pas, l'exercice sera évalué comme un exercice interrompu.

## 11 DISCIPLINE DES GYMNASTES

11.1. La gymnaste doit se présenter à l'appel de son nom par le speaker au micro. En cas de retard, le Président du Jury Supérieur vérifie les raisons du retard (erreurs d'organisation ou discipline de la gymnaste).



**Pénalité : 0.50 p.** Pour présentation trop tôt (avant l'appel) ou présentation tardive (discipline de la gymnaste)

11.2 Pour la présentation de la gymnaste avec l'engin qui ne correspond pas à l'ordre de passage, la procédure suivante s'applique : la gymnaste sera invitée à quitter le praticable et concourra dans la position la plus tardive dans l'ordre de passage pour l'engin correct prévu. La gymnaste exécutera l'engin initialement prévu à la fin de la rotation.



**Pénalité : 0.50 p.** pénalité déduite de l'exercice initialement manqué

11.3 Si une gymnaste **arrête son exercice** en raison d'une blessure, ou d'une autre circonstance imprévue pendant l'exercice, l'exercice sera évalué comme exercice interrompu.

- 11.4 La gymnaste ne **peut répéter un exercice** que dans le cas d'une faute de force majeure du comité d'organisation approuvée par le Président du Jury Supérieur. Exemple : coupure d'électricité, erreur de sonorisation, etc. ...

## **12 DISCIPLINE DES ENTRAINEURS**

- 12.1 Pendant l'exécution de l'exercice, l'entraîneur de la gymnaste (ou tout autre membre de la délégation) ne peut pas communiquer avec la gymnaste, le musicien ou les juges de quelque manière que ce soit. L'entraîneur qui accompagne la gymnaste dans la salle de compétition doit rester dans la zone désignée par le COL.



**Pénalité : 0.50 p. si cette règle n'est pas respectée**

## 13.PENALISATIONS APPLIQUEES PAR LE JUGE CHRONOMETRE, LIGNE ET RESPONSABLE

Le total de ces pénalités sera déduit du score final :

<b>Pénalité prise par le juge chronomètre</b>		
1	Pour chaque seconde supplémentaire ou manquante (comptée par tranches d'une seconde entière) sur le temps de l'exercice	<b>0.05</b>
2	Pour le retard excessif dans la préparation de l'exercice qui retarde la compétition (plus de 30 secondes).	<b>0.50</b>
<b>Pénalité prise par le juge de ligne</b>		
1	Pour toute partie du corps ou de l'engin touchant à l'extérieur de la limite de la surface du praticable	<b>0.30</b>
2	Pour la gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel	<b>0.30</b>
3	Si la gymnaste termine son exercice en dehors du praticable	<b>0.30</b>
<b>Pénalité prise par le juge responsable</b>		
1	Pour l'utilisation d'un engin qui n'a pas été placé avant le début de l'exercice. (Non pénalisé si la gymnaste réutilise un engin qu'elle a perdu)	<b>0.50</b>
2	Pour l'utilisation non autorisée d'un engin de remplacement (l'engin initial reste sur le praticable)	<b>0.50</b>
3	Un engin remplacé, ou une partie de celui-ci, est laissé sur le praticable jusqu'à la fin de l'exercice.	<b>0.30</b>
4	Pour l'utilisation de l'engin par une personne non autorisée à le récupérer	<b>0.50</b>
5	Tenue de compétition non conforme au règlement	<b>0.30</b>
6	Pour les bijoux et les piercings interdits	<b>0.30</b>
7	Pour une coiffure non conforme au règlement	<b>0.30</b>
8	Pour le maquillage non conforme au règlement	<b>0.30</b>
9	Bandages ou pièces de soutien non conformes au règlement	<b>0.30</b>
10	Pour une présentation anticipée ou tardive de la gymnaste	<b>0.50</b>
11	Présentation avec le mauvais engin selon l'ordre de passage (pénalité déduite de l'exercice initialement manqué)	<b>0.50</b>
12	Discipline des entraîneurs	<b>0.50</b>
13	<b>Pénalité pour engin de remplacement non positionné correctement</b>	<b>0.50</b>

**1. APERCU DE LA DIFFICULTE**

- 1.1. La gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter en sécurité et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique.
- 1.2. Des éléments très mal exécutés ne seront pas reconnus par le jury (D) et il y aura une pénalisation par le jury (E).
- 1.3. Un élément qui n'est pas dans le tableau de la Difficulté et qui n'est pas reconnu par le jury D n'aura pas de valeur
- 1.4. Il y a deux **composantes de la Difficulté** :
- La Difficulté corporelle (DB), y compris les éléments dynamiques avec rotation R.
  - La Difficulté d'engin (DA)

**1.5. Exigences pour la difficulté :**


FÉDÉRALE INDIVIDUEL		
Catégorie d'âge	Le nombre de DC indiqué est le nombre <i>Max validé</i> 1 DC de chaque groupe corporel	Note A et E
10-11 ans	4 difficultés corporelles validées 1R min / 2 R max 10 DA	CODE Federal
12-13 ans	4 difficultés corporelles validées 1R min / 2 R max 10 DA	CODE Federal
14-15 ans	5 difficultés corporelles validées 1R min / 2 R max 10 DA	CODE Federal
16-17 ans	5 difficultés corporelles validées 1R min / 3 R max 12 DA	CODE Federal
18 ans et +	5 difficultés corporelles validées 1R min / 3 R max 12 DA	CODE Federal



- 1.6. Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les difficultés dans l'ordre de performance indépendamment du fait qu'elles soient valables ou non :
- Le 1<sup>st</sup> sous-groupe juges D (**DB**) : évalue le nombre et la valeur des éléments de difficultés corporelles **DB** ; évalue le nombre et la valeur des éléments dynamiques avec rotation (R) exécutées dans l'exercice. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
  - Le 2<sup>o</sup>t sous-groupe juges D (**DA**) évalue le nombre et la valeur des éléments de difficultés avec l'engin (**DA**). Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
- 1.7. L'ordre de performance des difficultés n'est pas restreint ; toutefois, elles doivent être présentées en respectant les principes liés à la dimension artistique. (Voir rubrique artistique).

## 2. DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

### 2.1. Définition




2.1.1. Les éléments **DB** sont les sauts, équilibres et rotations issus des Tableaux de la difficulté, dans le code de pointage 

2.1.2. En cas de différence entre la description écrite de la **DB** et le dessin dans le Tableau des **DB**, le texte est déterminant.

### 2.2. Exigences

#### 2.3.1. Les difficultés les plus élevées dans l'exercice seront comptabilisées.

2.3.2. Au minimum 1 élément de chaque groupe de difficultés corporelles (doit être présent dans l'exercice, non requis dans les **difficultés** les plus élevées)

- Saut 
- Équilibre 
- Rotation 

2.3.3. 1 ou plusieurs difficultés du « **groupe corporel manquant** » sera pénalisé. La pénalité sera appliquée si aucune « tentative de difficulté de groupe corporel n'est exécutée ».



**Pénalité : 0.30 p. pour chaque difficulté du groupe corporel manquant**

### 2.4. Difficultés identiques et différentes

2.4.1. Chaque case dans les tables **(#9, #11, #13)** représente une DB différente. Chaque choix dans la **même case** est considéré en tant **DB** identique.

2.4.2. Chaque DB (même case) n'est comptabilisée qu'une fois. Si la même DB (même case) est **répétée**, cette répétition n'est **pas validée** (pas de pénalité).

Explications/Exemples	
<i>Et si une gymnaste tente la forme de la DB mais perd l'équilibre et descend sa jambe, ou tente d'attraper sa jambe mais ne réussit pas, et tente la même DB une autre fois ?</i>	<i>Si la gymnaste commet une faute d'exécution dans la préparation et reprend immédiatement la préparation, ceci n'est pas une répétition et la 2<sup>ème</sup> tentative est validée.</i>

## 2.4 Il est possible d'effectuer 2 fois le même saut ou le même pivot en **série**.

« Même difficulté » désigne même case dans la table (#9, #11, #13).

- Chaque saut ou pivot en série est évalué séparément.
- Chaque saut ou pivot dans la série compte comme un saut ou un pivot de difficulté

## 2.5. Valeur

2.5.1. Les DB **sont valables** quand elles sont exécutées selon les exigences indiquées dans les Tableaux de la Difficulté

L'évaluation de la **DB** est déterminée par la forme corporelle présentée : **pour être valable**, toutes les **DB** doivent être exécutées avec une **forme fixée et définie** ; cela signifie : *le tronc, les jambes et tous les segments corporels correspondant sont dans la position correcte pour identifier la forme d'une DB valables*

**Exemples :**

- Position grand écart 180° ;
- Position biche,

2.5.2. Si la forme est reconnaissable avec une **petite déviation** de 10° ou moins d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution



**Pénalité : 0.10 p. pour petite déviation de chaque segment corporel**

2.5.3. Si la forme est reconnaissable avec une **déviation moyenne** de 11-20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution



**Pénalité : 0.30 p. pour déviation moyenne de chaque segment corporel**

2.5.4. Si la forme n'est pas suffisamment reconnaissable avec une **grande déviation** de plus de 20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** n'est pas valable et reçoit une pénalisation en Exécution :



**Pénalité : 0.50 p. pour large déviation de chaque segment corporel**

### Explications / Exemples

*Comment les juges peuvent-ils comprendre la différence entre une déviation de 10° et 11° ?*

*Les angles ne sont que des lignes directrices. Les juges doivent penser en termes de déductions Petites, moyennes et grandes.*

## 2.5.5 Difficulté interdite



**Pénalité : 0.50 p. pour difficulté non autorisée**

## 2.6. Exigences engins

2.6.1. La **DB** doit être exécutée avec au minimum 1 élément technique d'engin fondamental, spécifique à chaque engin, et/ou un élément technique d'engin non-fondamental

2.6.2. La **DB** est en connexion avec un élément technique de l'engin (fondamental et /ou non-fondamental) si l'élément technique de l'engin **est exécuté au début, pendant, ou vers la fin de la DB**.

Explications/Exemples	
<p>Qu'est-ce qu'un "début" Et qu'est-ce que "vers la fin" « d'un saut</p>	<p><b>Un saut</b> débute quand la gymnaste a quitté le contact avec le sol « Vers la fin » veut dire à la dernière phase du vol Quand la gymnaste a repris contact avec le sol, la DB est terminée</p>
<p>Qu'est-ce qu'un "début" Et qu'est-ce que "vers la fin" d'un équilibre</p>	<p><b>Un équilibre</b> (excepté les équilibres dynamiques) débute au moment où la gymnaste a atteint la forme requise. "Vers la fin" veut dire le dernier moment où la gymnaste est en position de la forme de l'équilibre et en relevé (si la DB équilibre est exécutée en relevé)</p> <p>Si la gymnaste a quitté le « relevé » ou la « forme » (si la DB équilibre est exécutée en relevé) La difficulté est terminée.</p> <p><b>Un équilibre dynamique</b> démarre lors de l'initiation du 1er mouvement se termine lors du dernier mouvement.</p> <p>Si la gymnaste est revenue sur 2 pieds ou à pied plat l'équilibre dynamique est terminé.</p>
<p>Qu'est-ce qu'un "début" Et qu'est-ce que "vers la fin" d'une rotation</p>	<p><b>Une rotation avec la forme fixée</b> débute au moment où la gymnaste a atteint la forme définie. "Vers la fin" est le dernier moment où la gymnaste a enfin atteint la forme requise et en relevé si la DB rotation est exécutée en relevé)</p> <p>Si la gymnaste a quitté le relevé et la forme ou relevé (si la DB rotation est exécutée en relevé) la difficulté est terminée</p> <p><b>Autres types de rotations</b> débutent lors de l'initiation du 1<sup>st</sup> mouvement, et se termine au dernier mouvement</p> <p>Quand la gymnaste a terminé la rotation, ou est de retour sur les 2 pieds, la difficulté est terminée.</p>

### 2.6.3. Une DB isolée sous le vol d'un grand lancer est valable, dans les conditions suivantes :

- Une DB isolée sous le vol d'un grand lancer est valide dans l'exercice si la DB est exécutée selon les caractéristiques de base exigées.
- Une DB isolée sous un **petit lancer** n'est pas valable
- Une DB isolée « sous le vol » est un type de maniement ; c'est pourquoi, il ne peut être exécuté qu'une seule fois dans l'exercice indépendamment du type de lancer-
- Si une DB isolée est exécutée sous le vol, il est impossible d'effectuer **une autre DB de quelque valeur que ce soit**, avec le même lancer et/rattraper, même si la DB est seulement tentée comme un critère pour la DA, ou similaire. Uniquement la 1<sup>ère</sup> DB sera évaluée
- Si l'engin est perdu après la **DB** sous le vol de l'engin, la **DB** n'est pas valable.

### 2.7. DB non validées dans les cas suivants :

- Une grave altération des caractéristiques de base propres à chaque groupe de **DB**
- Une perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- Une perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant l'exécution de la **DB**
- Perte de l'engin durant l'exécution d'une **DB**
- Un maniement de l'engin non exécuté selon la définition, ou répété d'une manière identique
- Réception sur les genoux
- DB démarrée en dehors du praticable
- Toute part de la DB exécutée après la fin de la musique.

### **3. GROUPES TECHNIQUES DES ENGIN**

#### **3.1. Définition**







- 3.1.1. Chaque engin (O, ●, II, /O) a des groupes techniques. Chaque groupe est listé dans sa propre case dans les tables






#### **3.2. Evaluation**

- 3.2.1. Les éléments techniques engins qui nécessitent **2 ou plus d'actions** pour être validés (effectués sous toute forme de lancer et réception) valideront uniquement **1 DB et 1 DA** ; de tels éléments inclus :
- Rebond du ballon,
  - Petit lancer/rattraper de tout engin (ainsi que toutes les variantes)
  - Rebond au sol de tout engin (excepté le ballon)
  - Echappé du ruban et de la corde
- 3.2.2. **“Grand lancer”** et **“Reprise d'un grand lancer”** 2 différents éléments/bases techniques Si un “grand lancer” est correctement exécuté pour une DB ou une DA, mais lors de la reprise “du grand lancer” il y a perte de l'engin, l'élément technique /base « grand lancer » sera validé et l'élément technique/base ‘reprise d'un grand lancer » ne sera PAS validé.

### 3.3. Tableaux récapitulatifs des groupes techniques d'engin








#### 3.3.1 CORDE





Groupes techniques d'engins	
 <p>Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde, avec ou sans rotation (Exemple, Echappé)</p> <p>Rotations de l'extrémité libre de la corde, corde tenue par 1 extrémité (ex. spirales)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation (min. 1) de la corde entière, pliée en 2 :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 nœuds dans 1 main</li> <li>- 1 nœud dans chaque main</li> <li>- 2 nœuds dans 1 main et le milieu de la corde dans l'autre main</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Reprise de la corde ouverte avec 1 extrémité dans chaque main, sans appui sur une autre partie du corps, à partir d'un lancer haut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotations (min. 3) de la corde entière, pliée en 3 ou 4</li> <li>• Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps</li> <li>• Rotation (min. 1) de la corde entière, tendue, ouverte, tenue par le milieu ou par une extrémité</li> <li>• Moulinets (corde ouverte, tenue par le milieu / pliée en 2 ou plus) (Voir Difficulté, #3.3.3)</li> </ul>
 <p>Passer avec tout le corps ou une partie du corps à travers la corde ouverte en tournant vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement ; également avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corde pliée en 2 ou plus</li> <li>• Double rotation de la corde</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps</li> <li>• Spirales avec la corde pliée en 2</li> </ul>
 <p>Série (min. 3) de sautillés avec passage dans la corde : la corde tourne vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement.</p>	

Explications / Exemples	
<p>La corde peut être tenue ouverte, pliée en 2, 3 ou 4 (tenue par 1 ou 2 mains), mais la technique de base est celle où la corde ouverte est tenue par 1 extrémité dans chaque main pendant les sauts et les sautillés qui doivent être exécutés dans toutes les directions : en avant, en arrière, avec des rotations, etc.</p>	
<p>Les éléments tels que les mouvements d'enroulement, de rebond et de moulinet, ainsi que les mouvements avec la corde pliée ou nouée, ne sont pas typiques de cet engin ; ils ne doivent donc pas être prédominants dans l'exercice.</p>	
	<p>Un minimum de deux grands segments corporels (exemple : tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc. doivent passer dans la corde.</p> <p>Le passage peut se faire : l'ensemble du corps en dedans ou en dehors, ou passage à travers sans ressortir ou vice versa.</p>
	<p>L'échappé est un mouvement avec 2 actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher d'une extrémité de la corde</li> <li>• Rattraper le bout de la corde avec la main ou une autre partie du corps après une demi-rotation de la corde</li> <li>• La DB est valable si le lâcher ou la reprise (pas les deux) est exécuté pendant le DB.</li> </ul>
	<p>La reprise de la corde ouverte après un lancer haut doit être exécuté avec chaque extrémité dans chaque main, sans l'aide du pied, du genou ou d'une autre partie du corps.</p>
	<p>Variations de spirale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher comme un « Echappé » suivi par plusieurs (2 ou plus) rotations en spirale d'une extrémité de la corde et reprise de l'extrémité par la main ou une autre partie du corps.</li> <li>• Corde ouverte et tendue tenue par une extrémité, à partir du mouvement précédent (mouvement de la corde ouverte, reprise, depuis le sol, etc.) avec passage en spirales (2 ou plus) d'un bout de la corde, reprise avec la main ou une autre partie du corps.</li> <li>• La DB est valable si le lâcher ou la reprise ou plusieurs rotations en spirale (2 ou plus) sont exécutés pendant la DB.</li> </ul>
	<p>Enroulement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est possible de « s'enroulement » ou de « se déroulement » pendant une DB ; ces actions sont considérées comme des éléments techniques différents de l'engin.</li> </ul>

### 3.3.2 CERCEAU











Groupes techniques	
 Long roulement du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps	 Roulement du cerceau sur le sol
 Rotation (min. 1) du cerceau autour de son axe autour des doigts ou autour ou sur une partie du corps	 Rotation (min. 1) autour de l'axe sur le sol
 Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main ou d'une partie du corps	 Glissé du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps
 Passage à travers le cerceau avec l'ensemble ou une partie du corps (avec deux grands segments du corps)	

Explications / Exemples	
<i>Les éléments techniques avec le cerceau (avec ou sans lancer) doivent être exécutés sur des plans, dans des directions et des axes différents</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau : <b>Exemple</b> : tête/cou+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc.</li> <li>Le passage à travers le cerceau peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.</li> </ul>
	<p>Long roulement : un minimum de deux grands segments du corps doit passer par-dessous sans interruption. Exemple : de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + les jambes ; le bras + le dos, etc.</p> <p><b>Pour un long roulement dans un équilibre DB (à l'exception des équilibres dynamiques) :</b> L'impulsion du roulement et l'impulsion de la DB peut être faite au même moment. Après l'impulsion initiale, on s'attend à ce que l'équilibre DB soit fixé le temps du roulement. Sinon, le critère DB n'est pas valable pour un long roulement DA, et le long roulement n'est pas un élément technique valable pour une DB d'équilibre.</p>
	<p>Pendant la rotation du cerceau sur le sol, la main/les doigts de la gymnaste peuvent être en contact avec le cerceau ou cela peut être une rotation « libre » du cerceau.</p> <p>Une DB peut être exécutée au moment de l'impulsion, ou en passant par-dessus le cerceau, ou lors de la récupération du cerceau (pas si le cerceau est en rotation libre près de la gymnaste exécutant la DB)</p>
	<p>Le roulement sur le sol peut être petit ou grand</p> <p>Une DB peut être exécutée au moment de l'impulsion, ou en passant par-dessus le cerceau, ou lors de la récupération du cerceau (pas si le cerceau est en roulement libre près de la gymnaste exécutant la DB)</p>



### 3.3.3 BALLON









Groupes techniques	
 Long roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps	 • Roulement du ballon au sol (min. 1)  <sup>3</sup> • Séries de 3 petits rouler : Une combinaison de petits roulements sur le corps <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séries of 3 petits roulements assistés sur le corps</li> </ul>
 Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires des bras	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Renversement” ” du ballon (min. 1)</li> <li>• Rotations <b>des mains autour</b> du ballon (min. 2)</li> <li>• Rotation libre du ballon sur une partie du corps, y compris sur le bout du doigt (min. 1)</li> </ul>
 Reprise du ballon à une main	 Rebond sur le sol après un grand lancer et reprise directe en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)
Rebonds :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séries (min. 3) de petits rebonds (au-dessous du niveau du genou) depuis le sol</li> <li>• Grand rebond (min.1) (au niveau du genou ou plus élevé) depuis le sol</li> </ul>	

## Explications / Exemples










**Le travail du ballon tenu à 2 mains n'est pas typique à cet engin ; c'est pourquoi, cela ne doit pas être prédominant dans la composition.**

L'exécution de tous les groupes techniques avec le ballon posé sur la main est correcte seulement quand les doigts sont joints de manière naturelle et que le ballon ne touche pas l'avant-bras

	<b>Petit roulement</b>	<b>Grand roulement</b>
	<p>Un minimum d'un segment du corps doit passer par-dessous</p> <p><b>Exemples</b> de segment du corps : de la main à l'épaule ; de l'épaule à l'épaule ; du pied au genou, etc.</p> <p><b>Note</b> : les petits roulements ne sont valables qu'en série de 3.</p>	<p>Un minimum de deux grands segments du corps doit passer par-dessous sans interruption</p> <p><b>Exemple</b> : de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + la/les jambe/s ; le bras + le dos, etc.</p> <p><b>Pour un long roulement dans un équilibre DB (à l'exception des équilibres dynamiques)</b> : l'impulsion du roulement et l'impulsion de la DB peut être faite au même moment. Après l'impulsion initiale, on s'attend à ce que l'équilibre DB soit fixé le temps du roulement. Sinon, le critère DB n'est pas valable pour un long roulement DA, et le long roulement n'est pas un élément technique valable pour une DB d'équilibre.</p>
	<p>Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras : les deux cercles consécutifs du bras doivent être complets</p>	
	<p>Doit venir d'un <b>grand lancer</b> (pas depuis un petit lancer/repoussé) <b>sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main</b></p>	
	<p>Un <b>rebond actif</b> consiste en un <b>lâché actif</b> (la gymnaste pousse le ballon vers le sol) et une reprise d'un élément où le ballon est lâché passivement vers le sol n'appartient à aucun groupe technique d'engin.</p> <p>La DB peut être exécutée pendant la phase de "poussée" vers le sol ou lors de la reprise.</p>	
	<p>"Renversement" du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvement de rotation d'1 main autour du ballon, ou rotation du ballon autour d'1 main</li> <li>• Le ballon est en contact constant avec la main (il n'y a pas de phase de vol).</li> <li>• Minimum 1 rotation</li> </ul> <p>Rotations des mains autour du ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mouvement de rotation de la main autour du ballon, avec les doigts unis naturellement ;</li> <li>• Le ballon est en contact constant avec les mains (il n'y a pas de phase de vol).</li> <li>• La/les rotation/s doivent être exécutées avec <b>la main en entier (pas seulement le bout des doigts)</b></li> <li>• Minimum 2 rotations</li> </ul> <p>Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 1 rotation</li> </ul>	
	<p>Le roulement peut être petit ou grand.</p> <p>1 DB peut être exécutée lors de l'impulsion ou lors de la reprise du ballon (sans passer par-dessus le roulement du ballon et non lors du roulement libre du ballon vers la gymnaste exécutant la DB)</p>	

### 3.3.4 MASSUES



Groupes techniques	
 <p>Moulinet(s) : un moulinet consiste en un minimum de 4-6 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois, tenues par leur bout (Petite tête)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotations libres de 1 ou de 2 massues (reliées ou non) sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue</li> <li>• Frappé des massues l'une contre l'autre (min.1) ou frappe au sol (min.2)</li> <li>• Glissé de la massue sur 2 larges segments du corps.</li> </ul>
 <p>Petits lancers avec rotation de 360° des 2 massues non reliées et reprise : ensemble simultanément ou en alternance</p>	 <p>Petit lancer des deux massues reliées et <u>rattraper</u></p>
 <p>Mouvements asymétriques des 2 massues</p>	 <p>Long roulement sur au minimum deux grands segments du corps avec une ou deux massues</p>  <p>Roulement d'1 ou 2 massues sur une partie du corps ou sur le sol</p>
 <p>Petits cercles (min. 1) avec les deux massues, simultanément ou alternativement, 1 massue dans chaque main tenue par son extrémité (petite tête)</p>	 <p>Série (min. 3) de petits cercles avec une massue tenue par le bout (petite tête)</p>

## Explications / Exemples










La caractéristique technique typique des massues est le travail des deux massues ensemble, une dans chaque main avec la petite tête dans le creux de la main. Ce travail doit être prédominant dans la composition.





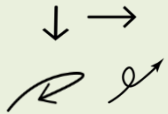
Toutes les autres façons de tenir les massues – par exemple par le corps ou le cou de la massue ou les deux massues tenues ensemble – ne doivent pas être prédominantes.

Les frappes, les roulements, les rotations, les repoussés et les glissements ne doivent pas être prédominants.

×	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un moulinet consiste en un minimum de 4 petits cercles des massues (<b>Exemple</b> : deux de chaque côté) avec décalage et en alternant les poignets croisés, décroisés chaque fois. Les mains doivent être aussi proches que possible.</li> <li>• Les moulinets peuvent être sur le plan vertical ou horizontal :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Moulinets verticaux – l'impulsion du cercle peut être ou bien en avant, ou bien en arrière, dans le sens des aiguilles d'une montre ou inverse.</li> <li>○ Moulinets horizontaux – l'impulsion du cercle peut être soit à droite soit à gauche</li> </ul> </li> <li>• Les moulinets peuvent être de deux cercles et trois cercles             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Moulinets à deux cercles (double) – min. 4 petits cercles en alternance des massues (2 sur chaque côté). Les poignets / les mains croisés, en suite décroisés.</li> <li>○ Moulinets à trois cercles (triple) - 6 petits cercles en alternance des massues (3 sur chaque côté avec un croisement des mains à chaque fois).</li> </ul> </li> </ul>
+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doivent être exécutés avec des mouvements différents pour chaque massue dans la forme ou l'amplitude <u>et</u> les plans de travail ou la direction.</li> <li>• Les petites rotations avec décalage ou exécutés dans des directions différentes ne sont pas des mouvements asymétriques parce qu'elles ont la même forme et la même amplitude.</li> <li>• Un frappé n'a pas un plan / une direction de travail claire et ne peut pas faire partie de mouvements asymétriques.</li> <li>• <b>Les massues doivent être 1 dans chaque main (pas de lancer, pas de lancer asymétrique, pas de lancer en cascade).</b></li> </ul>
∞	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frappé des 2 massues l'une contre l'autre : min. 1 frappé.</li> <li>• Frappé d'1 ou 2 massues sur le sol : min. 2 frappés consécutifs (2 massues frappées au même moment n'est pas suffisant).</li> </ul>





### 3.3.5 RUBAN

Groupes techniques	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirales (4 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol <b>ET/OU</b></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>« Epéiste » (min. 4 boucles),</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation de la baguette du ruban autour de la main</li> <li>Enroulement (désenroulement)</li> <li>Mouvement du ruban autour d'une partie du corps créé lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Pendant des mouvements avec rotation</u></li> <li><u>Pendant des difficultés avec rotation (pas de « tour lent »)</u></li> </ul> </li> </ul>
 <p>Serpentins (4 ondes), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol</p>	 <p>Long roulement de la baguette sur minimum 2 grands segments du corps</p>  <p>Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps</p>
 <p>« Boomerang » : lancer, rappel de la baguette en tenant l'extrémité du ruban, et reprise de la baguette.</p>	 <p>Passage avec tout ou partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban</p>
 <p>« Echappé » : Rotation de la baguette pendant son vol, et reprise de la baguette.</p>	

Explications / Exemples	
Tous les éléments non spécifiques à la technique du ruban (Exemple : enroulement/désenroulement, glissement de la baguette, poussé/repoussé) ne doivent pas être prédominants dans la composition.	
	« Epéiste » : la baguette en entier, avec le bras, passe dans le dessin des spirales formées par le ruban (la baguette est comme « l'épée »); la sortie de la baguette du dessin est à choix: retour en arrière du bras / de la baguette ou petit lancer/échappé.
	<p>Un "boomerang" est composé de 3 parties :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Un lâcher(lancer)</b> de la baguette en l'air / sur le sol <ul style="list-style-type: none"> <li>Aucune restriction au niveau du tissu du ruban : L'extrémité du ruban peut être tenu par le tissu et peut être glissé sur le corps/la main, ou le ruban peut être entièrement libre sans durée, aussi longtemps que la fin du ruban est reprise avant que la baguette ne touche le sol ou s'arrête sur le sol</li> </ul> </li> <li><b>Le retiré</b> se termine quand la gymnaste tient le tissu (max.50 cm de la fin) et qu'elle tient le bout du tissu), (avec ou sans que la baguette touche le sol)) ou étendu le long du sol. <ul style="list-style-type: none"> <li>Le retiré est exécuté <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendant le vol,</li> <li>Immédiatement après la fin du vol</li> <li>Pour l'action le long du sol, il est possible d'accorder une courte période où ruban restant au sol.</li> </ul> </li> <li>Un boomerang peut être exécuté avec un ou plusieurs rappels avant de reprendre la baguette. Toutes les actions entre le lâcher initial et la reprise de la baguette appartiennent à un seul et même élément technique de l'engin (pas 2 ou plusieurs boomerangs séparés)</li> </ul> </li> <li><b>Reprise de la baguette.</b></li> </ol> <p>Un élément qui n'inclut qu'un retour du ruban et reprise de la baguette, sans libérer le ruban n'est pas considéré comme un boomerang.</p> <p><u>Vous ne pouvez pas avoir une DB durant le lancer du boomerang et une cabriole durant le rattraper du boomerang pour la DA. Vous pouvez faire une DB soit pendant le lancer, soit sous le boomerang, soit pendant le rattraper.</u></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le dessin du ruban (Exemple : tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.).</li> </ul> <p>Le passage à travers ou par-dessus le dessin du ruban peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.</p>
	« L'échappé » est un type de <b>petit lancer</b> qui comprend <b>la rotation de la baguette en vol</b> ; la technique de la rotation de la baguette en vol est possible pour un grand lancer et sera évalué en tant que grand lancer (et non pas comme échappé). Cela dépend de sa hauteur.
	<p>Pour tous types de reprise du ruban, l'engin doit être repris par le <b>bout de la baguette</b>. Il est permis volontairement de reprendre le ruban par le tissu dans une zone d'environ 50cm de l'attache, à condition que cette reprise soit justifiée par le mouvement suivant ou le final</p> <p>Si le ruban est <b>malencontreusement repris par le tissu (par erreur)</b> l'élément technique n'est pas valide et la difficulté ne sera pas validée.</p>

### 3.4. Tableau récapitulatif des groupes techniques engins valables pour tous les engins

#### 3.4.1. Grands lancers et reprises de l'engin

	Grand lancer de l'engin : plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout
	Grand lancer des 2 massues non emboîtées : plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout. Pour les lancer asymétriques et en cascade, il est suffisant qu'1 seule massue atteigne la hauteur requise
	Reprise de l'engin en vol depuis un grand lancer
	Reprise simultanée de 2 massues non emboîtées en vol depuis un grand lancer Les 2 massues doivent avoir la hauteur requise.

Explications / Exemples	
Que signifie reprise « en vol » ?	Une fois que l'engin est lancé, l'engin est en vol libre dans l'air. Reprendre signifie récupérer l'engin de ce vol. Si la gymnaste laisse intentionnellement l'engin rebondir sur le sol avant de le récupérer, ce n'est pas une reprise mais un <u>rebond</u> .
Pouvez-vous clarifier la hauteur des lancers : depuis quel point la hauteur du lancer est-elle mesurée ?	La hauteur du lancer est mesurée depuis le point où l'engin est libéré.

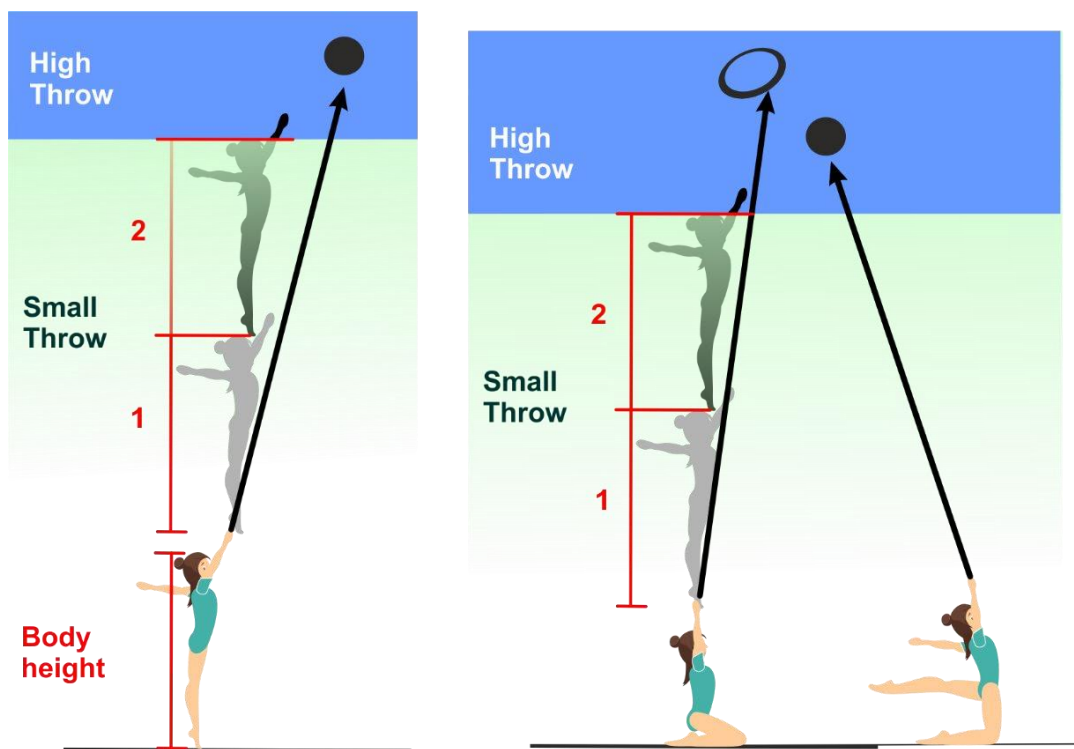
Est-ce que la reprise est validée si l'engin touche le sol ?

Si la gymnaste reprend l'engin d'une manière contrôlée en même temps qu'une partie de l'engin touche le sol, la reprise est validée mais pénalité d'exécution (cf. exécution par.2.3.8)

Si l'engin touche le sol avant que la gymnaste n'ait repris l'engin d'une manière contrôlée, cette reprise n'est pas validée et le jury exécution applique une pénalité de "perte d'engin"

Voir également explications/exemples pour reprise du ruban (exécution par.3.3.4)

### Exemple 1: Grand lancer



High throw = grand lancer

Small throw = petit lancer

Body height = taille de la gymnaste

### 3.4.2. Petits lancers et reprises de l'engin

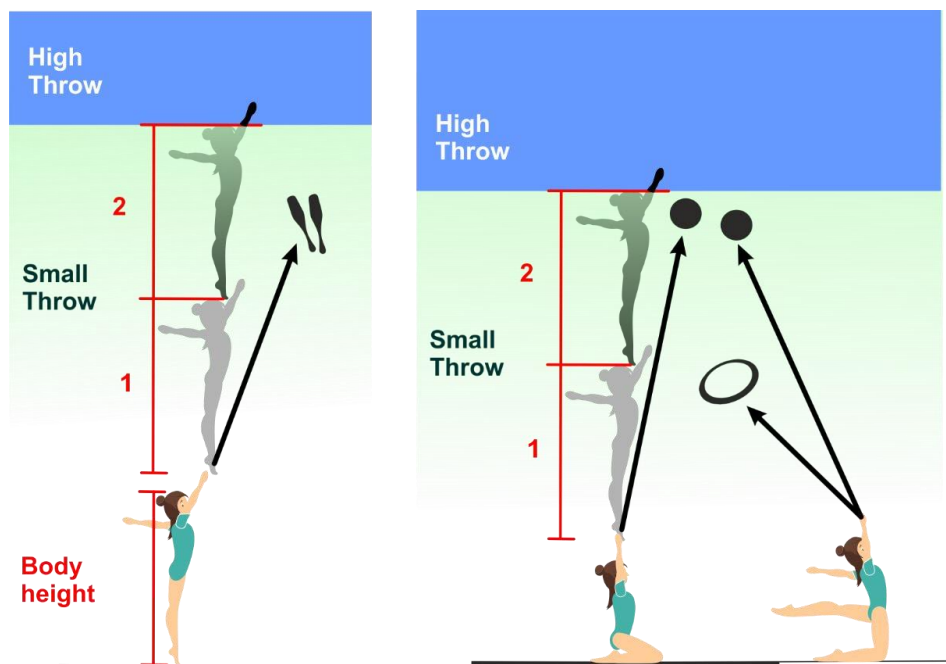


**Petit lancer et reprise de l'engin en vol : proche du corps, pas plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout avec au minimum 1 phase visible du vol :**

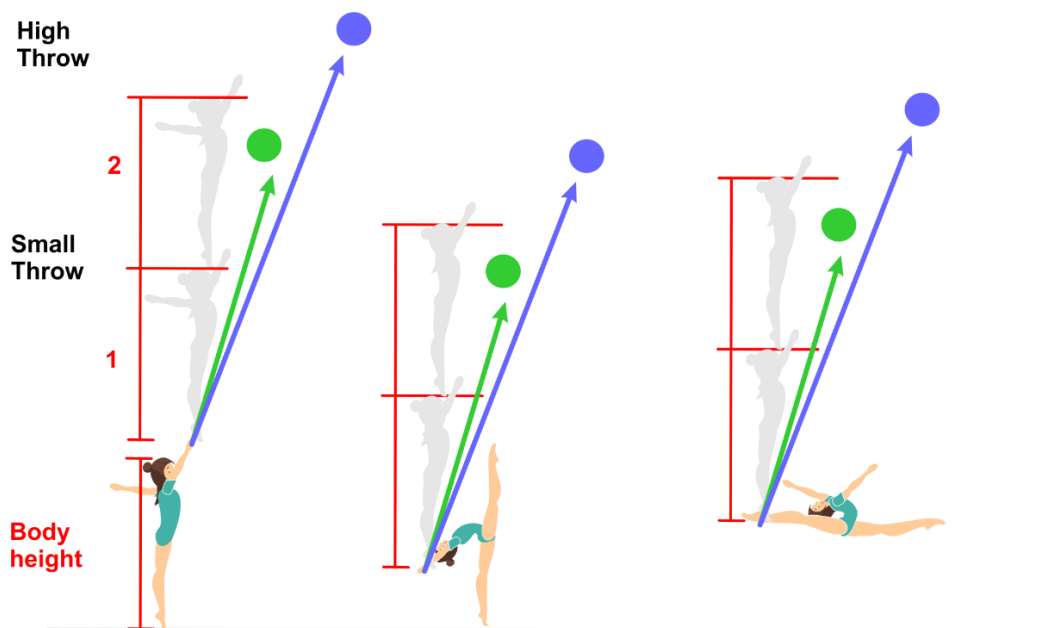
- avec lancer/repoussé/poussé en l'air
- avec rebond sur le corps
- avec l'engin qu'on laisse tomber (chute libre)
- avec lancer 1 massue : avec ou sans rotation 360°
- **Note :** Un petit lancer des 2 massues sans rotation de 360° des 2 massues n'est pas un élément technique à l'engin.



### Exemple 2 : Petit lancer



### Exemple 3 : Hauteur des lancers : Grands vs. Petits lancers quand le corps bouge pendant le lancer





#### 3.4.2. DB sous le vol de l'engin



DB exécutée sous le vol de l'engin d'un grand lancer  
(Isolée ; #2.6.3, avec séries ; #2.6.4)


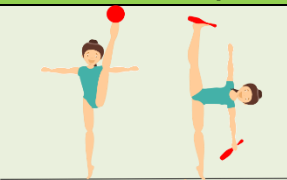






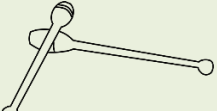
#### 3.4.3. Maniement de l'engin









	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grands cercles <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Ruban : Les cercles doivent être moyen ou large ; les 2 formes seront considérées comme "<b>même élément technique</b>" (tous les autres aspects seront identiques)</li> </ul> </li> <li>• Mouvement en huit (<b>pas pour le ballon</b>)</li> <li>• <b>Transmission</b> de l'engin <b>autour</b> d'une partie du corps ou <b>sous</b> la jambe/les jambes (avec ou sans les mains)</li> <li>• <b>Transmission sans l'aide des mains</b> avec <b>au moins deux parties du corps différentes (pas les mains)</b></li> <li>• <b>Passage par-dessus</b> l'engin avec l'ensemble ou une partie du corps <b>sans transmission</b> de l'engin d'une main ou d'une partie du corps à une autre main ou partie du corps</li> </ul>
<b>Explications/Exemples</b>	
	<p>Cercle moyen ou grand : l'engin doit effectuer un <b>cercle complet de 360°</b></p>
	<p>Mouvement en huit : les deux cercles consécutifs doivent être complets</p>

**3.4.5. Équilibre instable** : un rapport corps-engin difficile avec *risque de perte de l'engin, défini en trois sous-groupes* :


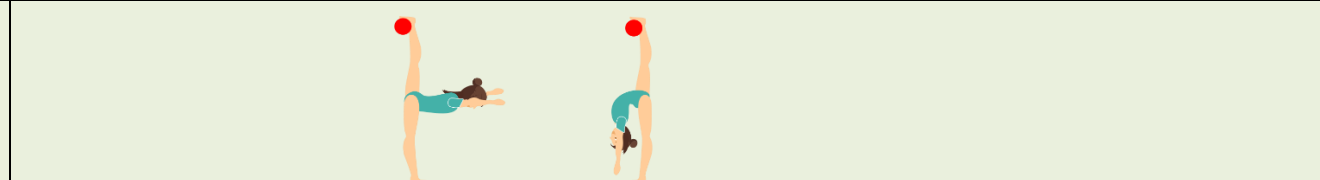

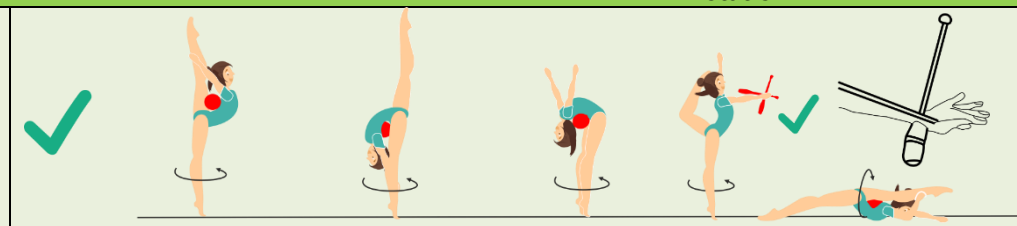
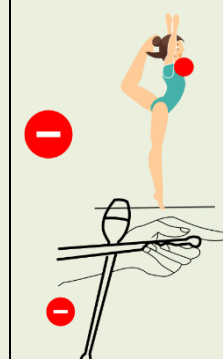


1. Engin librement en équilibre (pas coincé) sur une petite surface
2. Engin coincé entre 2 segments corporels
3. Engin tenu/suspend librement (non coincé)

**3.4.5.1. Engin librement en équilibre (pas coincé) sur une petite surface :**



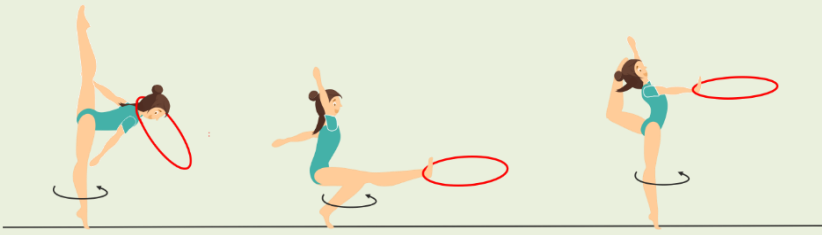


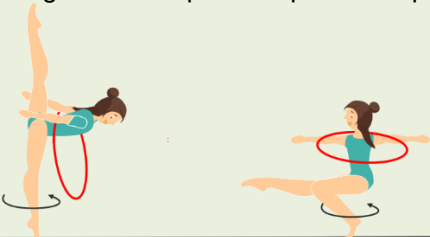
<b>Explications/Exemples</b>	
<b>petites surfaces et segments (pas coincé)</b>	
	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Sur le pied</b> : <u>avec ou sans rotation.</u></p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Poitrine</b> : seulement avec <u>le ballon</u> quand il n'est pas coincé avec un autre segment du corps</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Main ouverte</b> : seulement pendant une <b>DB</b> avec rotation avec <u>le ballon</u></p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-right: 10px;">   </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Cou (pas le dos)</b> : seulement avec une <b>DB</b> avec rotation</p> <p>Une massue tenue dans une position « d'équilibre instable » est considérée en équilibre instable quand la seconde massue fait un mouvement technique ; pas valable pour deux massues croisées sur le cou</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-right: 10px;">   </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Une massue en équilibre sur l'autre massue est considérée en équilibre instable pendant la DB avec rotation (non validée pour un tour lent)</b></p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;">  </div> </div>

Explications/Exemples			
Main ouverte			
			
Exécution correcte	Ballon tenu contre l'avant-bras	Ballon tenu contre l'avant-bras et coincé	Ballon griffé et coincé
Pas de pénalité	E – 0.10 p.	E – 0.10 p.	E – 0.10 p.
 Validé	 Validé	 Pas exécuté	 Pas exécuté
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les photos montrent les principes généraux de l'élément technique « équilibre instable » sur la main.</li> <li>Chaque élément technique peut être exécuté au début, pendant, ou vers la fin de la DB</li> <li>Quand une DB de rotation est exécuté avec un équilibre instable maintenu pour 360°, cet élément technique valide la DB, même si le ballon est coincé pendant une autre partie de la difficulté.</li> </ul>			



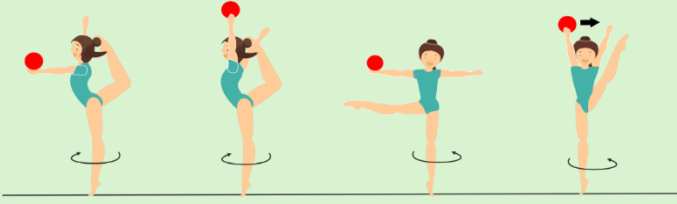


### 3.4.5.2. Engin coincé entre deux petits segments corporels :

Explications / Exemples	
Engin coincé avec le pied/les pieds Avec ou sans rotation	
	
Engin coincé entre toute autre partie du corps : uniquement pendant un élément de rotation	
	 <p>Uniquement validé coincé pendant un élément de rotation, pas pendant un équilibre DB</p>  <p>Une massue tenue par l'autre massue sur la face intérieure de la main/Bras n'est pas considéré comme équilibre instable</p>
Engin coincé entre le bras et toute autre partie du corps : NON VALIDE	
	<p>L'engin coincé entre le haut du bras et une partie du corps n'est pas valable en tant qu'équilibre instable indépendamment de la présence d'un mouvement de rotation du corps.</p> 

### 3.4.5.3. Engin tenu/suspendu librement (non coincé):



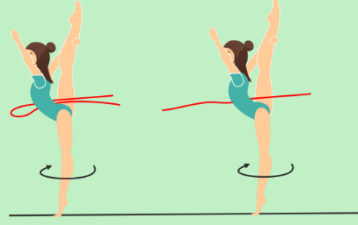
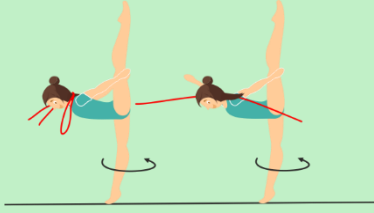


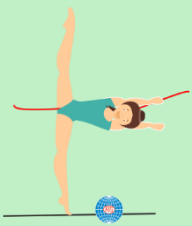
Explications / Exemples	
<b>Engin tenu/suspendu librement (non coincé)</b> seulement pendant un élément de DB avec rotation	
  	
<b>Engin tenu/suspendu librement avec aide supplémentaire</b> <b>NON VALIDE</b>	
  	L'engin posé sur un segment du corps avec l'aide supplémentaire du bras n'est pas valable comme position de « l'engin tenu/suspendu » pour un équilibre instable  

### 3.4.5.4. Positions d'équilibre instable considérées comme identiques vs différentes :

Explications / Exemples	
  	<p style="text-align: center;"><b><u>Même</u></b></p> <p><i>Pendant rotation DB, un ballon tenu devant dans la main gauche et plus tard devant dans la main droite est considéré comme "même position »</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Différent</u></b></p> <p><i>Des positions instables différentes pour le ballon tenu sur la main ouverte pendant une rotation DB :</i></p> <p><i>Le bras doit être clairement devant, de côté, en haut, etc... Doit visiblement <b>changer la position d'équilibre instable</b> d'une main à l'autre <u>pendant la rotation</u></i></p> <p><b>Exemples :</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;"><i>Changement visible d'une main à l'autre ; <u>Seulement au-dessus de la tête</u></i></p>
  	<p style="text-align: center;"><b><u>Différent</u></b></p> <p><i>Positions instables différentes pour une massue tenue par l'autre sur le côté externe de la main pendant une Rotation DB. La position du bras doit <u>changer devant le corps ou sur le côté du corps</u> pour être différente</i></p>

## Équilibre instable à la corde

Les positions d'équilibre instable pour les cordes sont considérées comme identiques :

Explications / Exemples	
  	<p>La corde en équilibre derrière le dos ou suspendue/accrochée à une partie du corps pendant la DB avec rotation, <b>la corde ouverte ou pliée en 2</b>, sont considérées comme des <b>positions d'équilibre instable identiques</b> :</p> <p><b>Exemple 1 : Même élément technique de l'engin</b></p>  <p><b>Exemple 2 : Même élément technique de l'engin</b></p> 
	<p><b>Positions d'équilibre instable non valables :</b></p>  <p style="text-align: center;">Corde suspendue sur le cou en équilibre</p>  <p style="text-align: center;">Corde ouverte placée sur le dos</p>

### 3.5. Engin statique

3.5.1. L'engin doit être en mouvement ou en position d'équilibre instable, pas seulement tenu/coincé pendant un long moment.

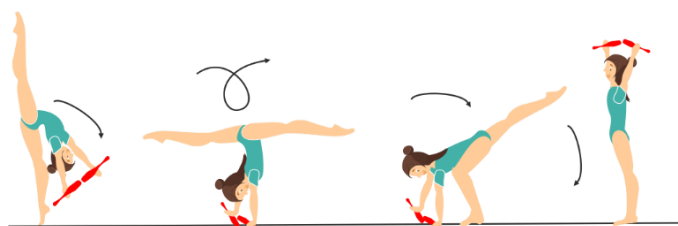
3.5.2. L'engin statique est un engin tenu/coincé :

- « *Engin tenu* » signifie que l'engin est tenu fermement avec une ou deux mains et/ou par une partie du corps ou plus d'une partie du corps (pas en position instable)
- Engin tenu « *pendant un long moment* » signifie être tenu pour **4 secondes ou plus**

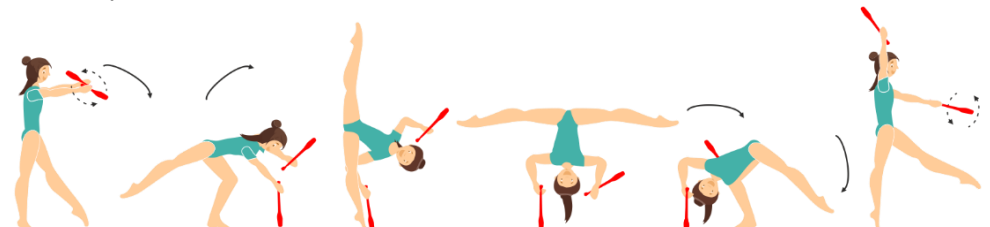
3.5.3. Quand **1 massue** est en mouvement ou en vol il est accepté que l'autre massue soit immobile (pas de pénalité pour engin statique)

3.5.4. Un appui statique sur l'engin (en raison de la composition ou d'une faute d'exécution) n'est pas autorisé. Il est cependant permis d'exécuter des éléments pré-acrobatiques avec l'engin posé à plat entre la main et le sol pendant un bref instant (**moins de 4 secondes**).

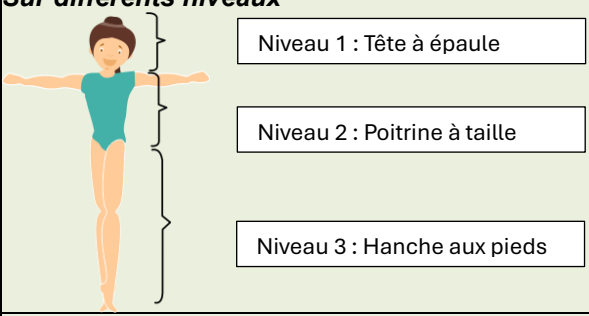
**Exemple** : : renversement en arrière avec appui sur les deux mains, les massues dans chaque main sont posées à plat entre les mains et le sol (l'élément pré-acrobatique peut aussi être exécuté avec appui sur une main avec la même position de la massue).



3.5.5. Un élément pré-acrobatique exécuté avec appui total sur l'engin, sans contact avec le sol par une autre partie du corps, n'est pas autorisé. Pénalité d'exécution 0.30 p. pour « technique non autorisée ».



**3.6. Les éléments techniques de l'engin doivent être différents pendant une DB :**

Explications / Exemples	
<p><b>Les éléments techniques engin, sont différents s'ils sont réalisés :</b></p>	<p><b>Sur différents plans</b>  <i>Les plans sont évalués relatifs à l'espace : horizontal, frontal, sagittal.                      Les critères « plans » ne s'appliquent pas pour les spirales. Les spirales doivent avoir différentes directions (voir ci-dessous) et/ou différents niveaux</i></p>
	<p><b>“Différentes directions” sont évaluées comme suit :</b>  <i>Passage à travers l'engin ; passage dans l'engin passage hors de l'engin – passage complet en avant – passage complet en arrière – passage complet latéralement – sont différents.</i></p> <p><i>Les éléments techniques exécutés dans différentes directions relatives au corps sont différents, p.ex. : Spirales avec le bras devant le corps, spirales avec le bras sur le côté, spirales avec le bras derrière le corps.</i></p> <p><i>Toutes autres variations de direction sont considérées comme un <u>même élément technique engin</u>, exemples. :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mêmes moulinets : en avant et moulinets en arrière</i></li> <li>• <i>Même petits cercles avec 2 massues vers l'intérieur et petits cercles avec 1 massue vers l'intérieur et 1 vers l'extérieur</i></li> <li>• <i>Mêmes spirales vers l'intérieur et spirales vers l'extérieur</i></li> <li>• <i>Même grand cercle vers l'intérieur et grand cercle vers l'extérieur.</i></li> <li>• <i>Même grand roulement de gauche à droite et de droite à gauche.</i></li> </ul>
	<p><b>Sur différents niveaux</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div>
	<p><b>Eléments techniques exécutés avec différentes parties du corps, comme ci-dessous :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Avec différentes parties du corps : par ex. rebond avec la main, rebond avec le genou,</i></li> <li>• <i>Sur différentes parties du corps</i></li> <li>• <i>Roulements et glissés sur différentes parties du corps</i></li> <li>• <i>Rebond, 1 sous la jambe et 1 pas sous la jambe sont différents</i></li> <li>• <i>Passage de l'engin à travers <u>différentes parties du corps</u>, par ex : bras et torse, jambes et tronc, tout le corps</i></li> </ul>
<p><b>Différentes techniques de lancers</b></p>	

### 3.6.1. Eléments techniques d'engin identiques

- 3.6.1.1. Si un élément technique engin est exécuté de manière identique durant 2 DB séparées, la deuxième DB dans l'ordre chronologique n'est pas valide (Pas de pénalisation).
- 3.6.1.2. Chaque **DB** doit être présentée avec au minimum un nouvel élément de l'engin (non exécuté précédemment dans l'exercice) pour être valable ; des éléments de l'engin supplémentaires peuvent être des répétitions.
- 3.6.1.3. Mêmes éléments engin exécutés avec 2 **DB différentes** (pour le même ou différent groupe corporel) **ne sont pas considérés comme « différent »** élément technique engin
- 3.6.1.4. Les éléments d'engin identiques exécutés avec la main droite et ensuite avec la main gauche **ne sont pas** considérés comme des éléments d'engin « différents ».
- 3.6.1.5. Pour l'équilibre « Fouetté », un élément technique d'engin est requis à n'importe quelle phase de cet équilibre pour valider la **DB**. Cet **élément ne doit pas être une répétition** ; aussi longtemps que cette exigence est respectée, il est possible d'exécuter des éléments d'engin supplémentaires.

#### Explications / Exemples

*Si une gymnaste exécute le même rebond du ballon pendant un saut et ensuite pendant un équilibre, l'équilibre ne sera pas valable.*

*Si une gymnaste exécute des spirales du ruban pendant un pivot et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, elle exécute un autre pivot avec les mêmes spirales, le second pivot (dans l'ordre de performance) ne sera pas valable.*

*Si une gymnaste exécute un jeté en tournant sous le vol de l'engin et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, elle exécute un pivot sous le vol de l'engin, le pivot ne sera pas valable*

*Si une gymnaste exécute des spirales + un grand cercle au-dessus de la tête pendant un équilibre Fouetté et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, exécute un autre pivot avec le même grand cercle au-dessus de la tête, le pivot ne sera pas valable.*



## 4. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R)

### 4.1. Définition

4.1.1. **R** est une combinaison d'**1 lancer**, 2 éléments dynamiques avec rotation ou plus, et une reprise de l'engin.

4.1.2. **R** doit avoir **3 composantes** et sera valable seulement si ces 3 composantes sont respectées :

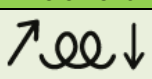
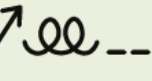
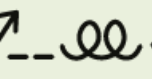
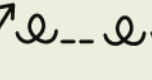
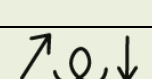
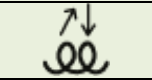
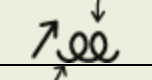
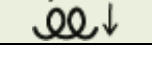
4.1.2.1. **Lancer** : de l'engin exécuté avant la première rotation ou pendant la première rotation.  
**Un petit lancer ne sera pas valable**

4.1.2.2. **Rotations de base** : **Minimum 2 éléments complets de rotation** :

- Un minimum de **2** rotations de base doit être exécutées **sous le vol de l'engin**
- Chaque rotation de base doit être de **360°**
- La rotation de base peut être exécutée dans n'importe quel axe
- Les rotations de base peuvent être exécutées avec ou sans changement de l'axe ou des éléments de rotation.
- Les rotations de base peuvent être exécutées avec ou sans passage au sol
- Les deux rotations de base doivent être exécutées sans interruption (c'est-à-dire **sans pas supplémentaire** entre les deux rotations) dans n'importe quelle phase du **R**. Une pause sans pas ou sans déplacement n'est pas une interruption et est tolérée.
- En cas de pas supplémentaires, avant ou après les deux rotations de base valables, en : **R** valable, pénalisation **E**.

4.1.2.3. **Reprise de l'engin après les rotations de base** : durant la dernière rotation additionnelle ou après les rotations finales.

- **Les rotations additionnelles** sont évaluées après les 2 rotations de base et seront évaluées même avec des pas supplémentaires entre/après les rotations, avec une pénalité d'exécution.
- L'engin doit être **repris du lancer**. R avec reprise après un rebond au sol n'est pas valable
- **Note pour le ruban** : **n'importe quelle partie** la baguette doit être reprise pour être valable (pénalisation en Exécution possible pour reprise incorrecte).

Explications / Exemples		
R élément	Explications	Evaluation
	Lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise	R2 – exigences respectées
	Lancer, deux rotations de base sous le vol, deux pas, reprise	R2 – exigences respectées – Pénalité exécution 0.10 p. pour trajectoire imprécise avec deux pas
	Lancer, 2 pas suivis par 2 rotations de base sous le lancer et reprise	R2 – exigences respectées Pénalité exécution 0.10p Pour trajectoire imprécise avec deux pas
	Lancer, 1 rotation de base, 2 pas additionnels 2ème rotation, reprise	Non validé : Interruption entre la rotation de base. Pénalité d'exécution 0.10p. pour trajectoire imprécise avec 2 pas
	Lancer, une rotation sous le vol, reprise	Non validé : Seulement 1 rotation sous le vol
	Lancer pendant une rotation, reprise pendant la rotation	Non validé : Pas 2 rotations sous le vol
	Lancer, 1 rotation sous le vol reprise pendant la 2ème rotation	Non validé : Pas 2 rotations sous le vol
	Lancer pendant la première rotation, une rotation sous le vol, reprise	Non validé : Pas 2 rotations sous le vol

## 4.2. Valeur de la R

4.2.1. La valeur de base (minimum 2 rotations complètes de 360° pour chaque rotation) R : **0.20 p.**

4.2.2. La valeur de la **R** peut être augmentée en utilisant des critères additionnels. Les critères additionnels peuvent être exécutés pendant le lancer de l'engin, sous le vol, et/ou pendant la reprise de l'engin.

## 4.3. Exigences

4.3.1. Les R seront évaluées dans l'ordre chronologique. Pour le nombre max se référer au tableau des exigences en D

## 4.4. Choix des éléments de rotation,

4.4.1. Les 2 rotations de base et toutes rotations supplémentaires peuvent être n'importe quelle version de rotation issue des catégories suivantes de rotation complète de 360° figurant dans les tableaux pour :

- Éléments pré acrobatiques
- Rotations verticales
- **DB** avec rotation de 360°

4.4.2. **Rotation verticale groupe 1** (debout ou « upright ») peut être utilisée dans **2 R** : soit isolée, soit en série, ou répétée dans quelque ordre que ce soit dans la R. L'utilisation de variation est libre : les 2 R peuvent avoir les mêmes variations, différentes variations, ou des combinaisons de variations. Si ce **groupe est répété dans une R additionnelle** (indépendamment des versions) **la R additionnelle ne sera pas validée.**

4.4.2.1. Bien que le groupe 1 des rotations verticales peut être répété, chaque R doit être différente : soit la technique du lancer, la variation des éléments de rotations, le nombre de rotations, ou la technique de reprise du lancer doivent être différents. **Si 2R sont exécutées de la même manière**, la 2ème R ne sera pas validée.

4.4.3. **Tout autre type de rotation ne** peut être utilisé qu'1 seule fois **dans 1 R** : soit isolée, en série, ou répété dans n'importe quel ordre dans la R. Si une rotation **est répétée** dans une **autre R** (indépendamment des différentes variations), la **R additionnelle ne sera pas validée.**

4.4.4. Quand un élément pré acrobatique est connecté à une DB ou utilisé pour la chorégraphie, ce groupe d'élément pré acrobatique peut être répété dans une R.

4.4.5. **DB avec rotation de 36** ne peut être utilisée **qu'1 seule fois dans chaque R.** et sera validée comme rotation additionnelle

4.4.5.1. La **DB** ne pourra être exécutée qu'au **lancer** ou à la **reprise** de l'engin.

4.4.5.2. Si la **DB** est exécutée pendant le lancer, mais l'engin est perdu à la fin de **la R**, le **DB** est valable (R non validé)

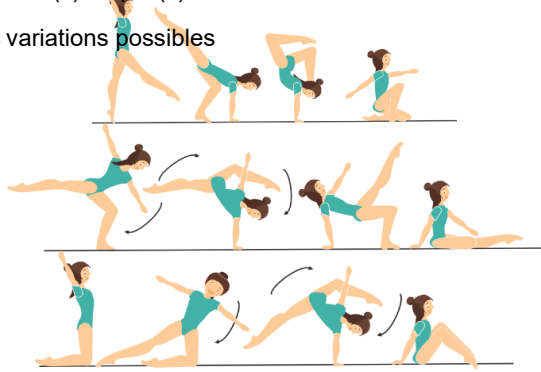
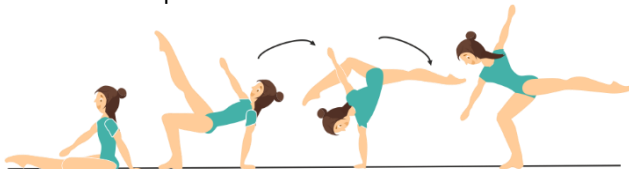

4.4.5.3. L'utilisation de rotations verticales dans **des DB de 0.10 p**, n'est pas considéré comme DB et ne compte pas en tant que maximum d'1 DB par R. Ces rotations sont considérées comme **rotations verticales uniquement** et ne sont pas comptées comme DB.

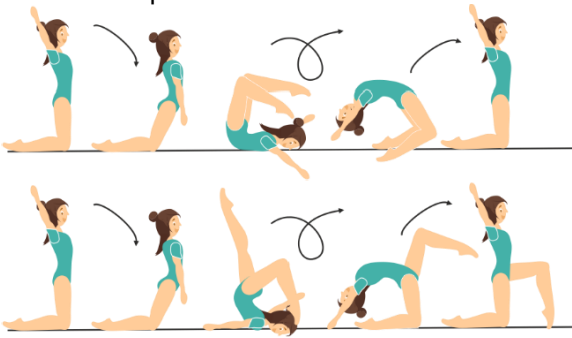

4.4.5.4. **DB sans rotation** ou DB avec **rotation 180°** n'est pas autorisé (R non valide).

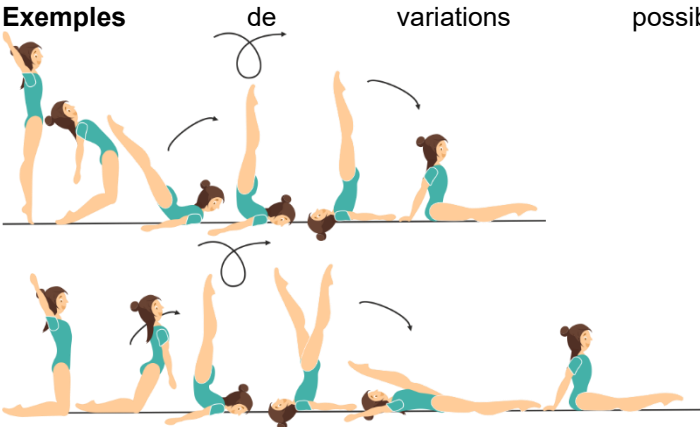
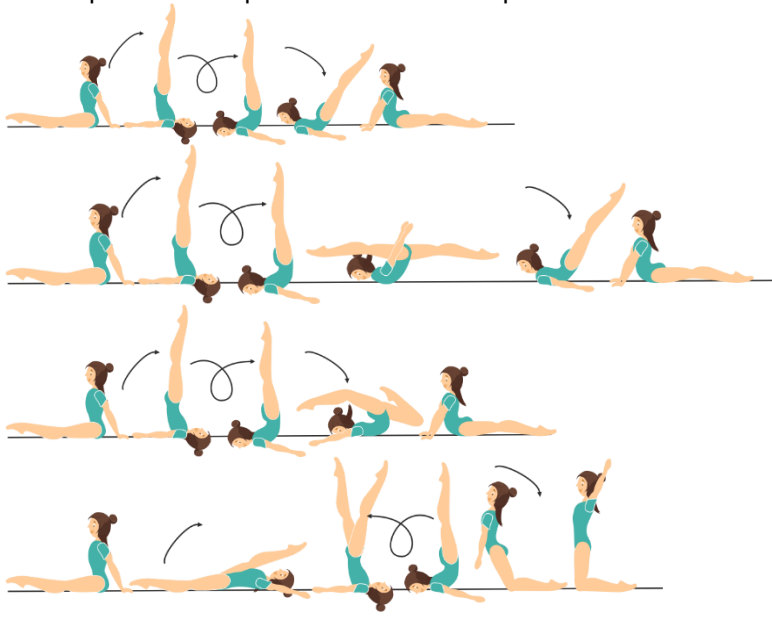
- 4.4.5.5. La dernière rotation de la R ne peut pas être utilisée **comme préparation d'une DB** sans rotation (R non valide).
- 4.4.5.6. 1 tentative de DB avec rotation, effectuée d'une manière non valide, ne compte pas comme une rotation (R valide si la définition de base sans rotation est respectée)
- 4.4.5.7. La **DB** compte comme **1 rotation additionnelle** également si la DB inclus des rotations multiples lors d'une simple impulsion.

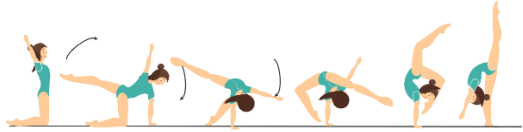
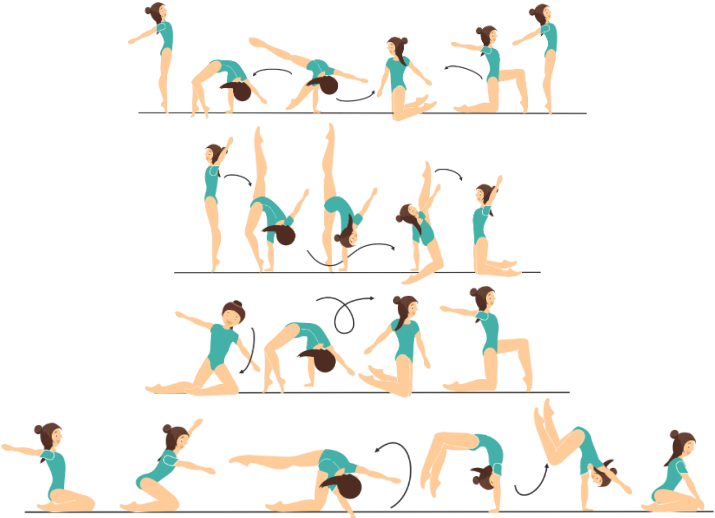
## 4.5. Eléments Pre-acrobatiques

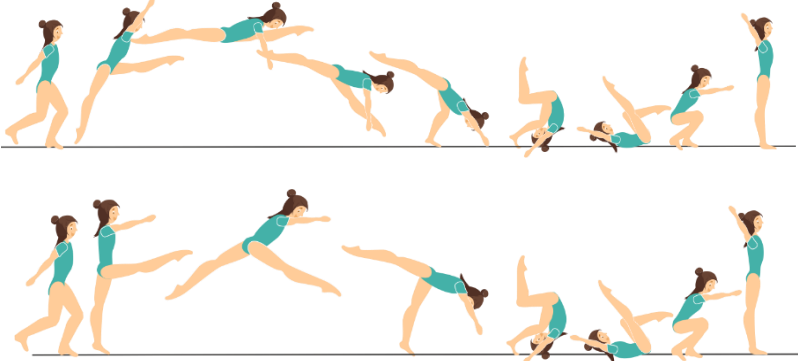
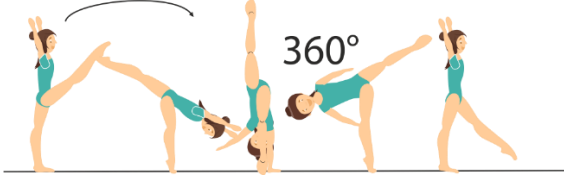
### 4.5.1. Table des groupes d'éléments pré-acrobatique :

No	Groupe	Exemples d'opportunité de variations	
1	<b>Renversement en avant</b>	<p>Départ :</p> <p>Appui intermédiaire :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, à genoux, assis, etc.</p> <p>1 main, 2 mains, coudes, tête, etc.</p> <p>Debout, à genoux, assis, sur 1 jambe*, etc.</p> <p>Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s).</p> <p><b>Exemples avec variations possibles</b></p> 
2	<b>Renversement en arrière</b>	<p>Départ :</p> <p>Appui intermédiaire :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Une main, deux mains, les coudes, la tête, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s).</p> <p><b>Exemples avec variations possibles :</b></p>  <p>* <b>Note</b> : Un renversement avant/arrière peut être terminé en position 1 jambe avec le tronc en bas, afin de préparer un équilibre DB. Ceci est validé comme une rotation de 360°, mais cette connexion pour une DB n'est pas autorisée pour un R</p>
3	<b>Roue de côté</b>	<p>Départ :</p> <p>Appui intermédiaire :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, etc.</p> <p>Une main, deux mains, les coudes, la tête, la poitrine, le cou, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Ecart latéral, les jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, frappé, etc., avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s)</p> <p><b>Note</b> : Les roues de côté qui se terminent coucher à plat sont acceptées en tant que rotations complètes</p> 

4	<b>Roulade en avant</b>	<p>Début : Debout, sur les genoux, etc.  Technique : Sur la tête, sur une épaule, etc.  Position finale : Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc.  Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p> <p><b>Note</b> : La roulade peut être terminée dans une position couchée, afin de préparer la reprise de l'engin (valable comme rotation de 360°)</p>
5	<b>Roulade en arrière</b>	<p>Début : Debout, sur les genoux, assis, etc.  Technique : Sur la tête, sur une épaule, etc.  Position finale : Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, position biche, etc.  Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p>
6	<b>Roulade sur la poitrine en avant</b>	<p>Début : Debout, sur les genoux, couché à plat, etc.  Position finale : Debout, sur les genoux, en passant en grand écart, etc.  Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p> <p><b>Exemples de variations possibles :</b></p> 
7	<b>Roulade sur la poitrine en arrière</b>	<p>Début : Debout, à genou, etc.  Position finale : Couché à plat, sur les genoux, en passant en grand écart, etc.  Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu (s)</p> <p><b>Exemple de variations possibles :</b></p> 

<p>8</p>	<p><b>Poisson en avant</b> (Roulement avec le dos cambré sur la poitrine, passage sur l'épaule avec un mouvement à bascule, roulement sur le dos)</p>	<p>Début : Debout, sur les genoux, etc.          Position finale : Assis, etc.          Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, en pédalant, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p> <p><b>Note :</b> Les poissons qui commencent ou se terminent coucher à plat sont acceptés en tant que rotations 360° complètes</p> <p><b>Exemples de variations possibles :</b></p> 
<p>9</p>	<p><b>Poisson en arrière</b> (Roulement sur le dos, passage sur l'épaule avec un mouvement à bascule, dos cambré, roulement sur la poitrine)</p>	<p>Début : Debout, assis, etc.          Position finale : Couché à plat, sur les genoux, en passant en grand écart, etc.          Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, en pédalant, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)          Les poissons qui commencent ou se terminent coucher à plat sont acceptés en tant que rotations 360° complètes</p> 

10	<b>Rotation latérale en passant par un pont, en terminant avec un grand écart</b>	Début : Position finale : Mouvement des jambes :	Sur les genoux, debout, etc. Debout Grand écart avec flexion dorsale debout  <b>Note</b> : C'est seulement un élément pré-acrobatique, la position finale n'est pas une DB. <b>Exemple</b> de possibles variations : 
11	<b>Rotation latérale avec extension arrière du tronc</b>	Début : Appui intermédiaire : Appui possible : Position finale : Mouvement des jambes :	Debout, sur les genoux, etc.. Une main, deux mains, les coudes, la poitrine, etc. En passant par un pont sur 1-2 jambes, ou avec les jambes qui ne touchent pas le sol Debout, sur les genoux, couché à plat, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)  <b>Note</b> : Cet élément est évalué à partir du moment où la gymnaste commence à se cambrer en arrière en pont. La rotation peut continuer sur les genoux, sans interruption, pour compléter les 360°  <b>Exemple</b> de possibles variations : 

12	Saut plongé	<p>En vol : Technique Position finale : Mouvement des jambes :</p>	<p>Avec un grand écart de 180°, sans grand écart de 180° Tendu, sur une épaule, etc. Debout, sur les genoux, en passant en grand écart, etc. Genoux pliés, genoux tendus, les jambes successivement (pour la roulade)</p> <p><b>Exemples de possibles variations :</b></p> 
13	<b>Illusion</b> <i>(Rotation sur 1 jambe, l'autre en haut, 360° de rotation en plan vertical)</i>	<p>Phase intermédiaire : Position finale : Mouvement des jambes :</p>	<p>Avec le tronc horizontal ou plus bas, avec ou sans appui de la main Tronc penché dans différentes directions, fin sur les genoux, etc., Jambes tendues ou pliées dans n'importe quelle phase</p> <p><b>Note :</b> Illusion est validée avec une rotation de 360° en plan vertical : de la position droite, passage par position fléchie et retour à la position droite. Illusion ne nécessite pas 360° de rotation, dans le plan horizontal : il n'est pas nécessaire de démarrer et finir dans la même direction.</p> <p><b>Exemple d'une possible variation :</b></p> 

**4.5.2. Note sur le saut plongé :** Cet élément pré-acrobatique consiste en un saut (la phase de vol est requise ; le grand écart n'est pas requis) avec flexion du tronc en avant suivi directement par une roulade :

- Le critère « Changement de niveau »  $\underline{Z}$  est valable pour le saut plongé pendant **1R**.
- Le saut plongé peut être exécuté pour un **R uniquement** comme **1ère** rotation ; une rotation supplémentaire au minimum est requise pour satisfaire l'exigence des deux rotations de base.  
**Exemple :** « Saut plongé » suivi directement pas une autre roulade / rotation = **R2**  $\underline{Z}$
- Si le saut plongé est exécuté après la 1ère rotation, il ne compte pas comme élément de rotation additionnel (R valide si la définition de base est faite sans cette rotation)

**4.5.3.** Si la gymnaste change l'axe ou la technique de rotation du corps pendant l'élément pré-acrobatique, la première phase de la rotation du corps définit la classification de l'élément pré-acrobatique.

- Renversement en avant se terminant de côté comme une roue = renversement en avant  
Rotation de côté avec flexion du tronc se terminant en roulant sur la poitrine = rotation latérale

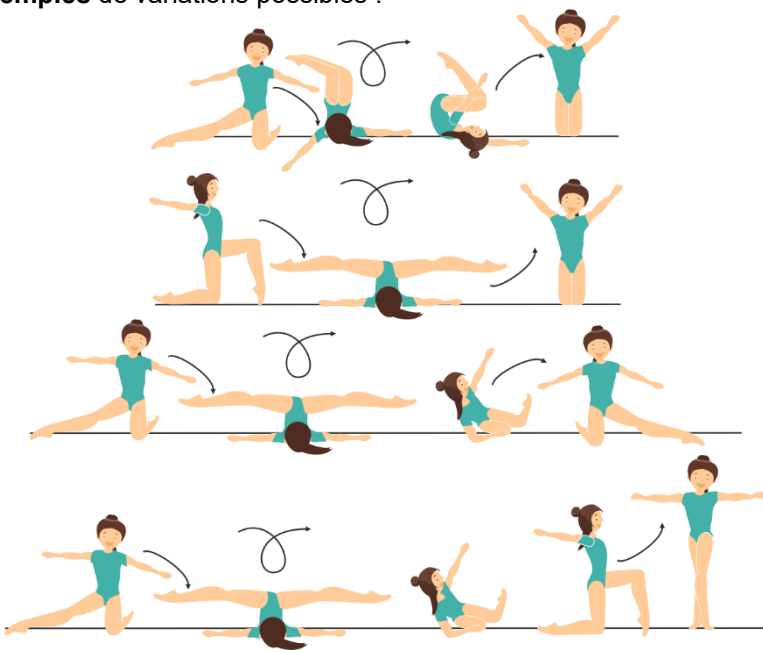


4.5.4. Toutes les catégories d'éléments pré-acrobatiques autorisés peuvent faire partie de l'exercice à condition qu'ils soient réalisés sans passer par une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains à l'exception d'une courte pause (pas plus d'une seconde) afin de reprendre l'engin durant l'élément.

4.5.5. Une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains (pour plus d'une seconde) sont des techniques non autorisées d'éléments pré-acrobatiques. Dans ce cas l'élément pré-acrobatique sera évalué en Difficulté, et pénalité d'Exécution 0.30p pour technique non autorisée.

## 4.6. Rotations verticales

### 4.6.1. Tableau des groupes de rotations verticales :

No	Groupe	Exemples de possibilités de variation
1	<b>Debout :</b> <b>Avec saut/sautillés avec tour, avec pas tournants en rotation sur 1 ou 2 pieds</b>	Avec ou sans saut/sautillés Position des jambes librement choisies : toute combinaison de jambes tendues, genoux pliés, genoux relevés avec une forme fixée ou en position dynamique. Position du tronc librement choisie : droit, penché en avant, penché en arrière, avec une forme fixée ou en position dynamique.
2	<b>Assis :</b> <b>Rotation en position assise ou à genoux, avec ou sans passage en grand écart</b>	Tronc droit La rotation peut commencer debout ou assis mais <u>passse</u> toujours par une position assise ou <u>à genou</u> Positions des jambes choisies librement, y compris le possible passage par n'importe quelle position de grand écart  <b>Note :</b> Une roulade assise appartient au groupe « assis » indépendamment de la position de Départ/Fin
3	<b>Couché :</b> <b>Roulade de côté</b>	Le corps tourne latéralement, couché sur le sol, du début à la fin de la rotation ou avec passage à genoux sur le dos Position des jambes choisie librement <b>Exemples</b> de variations possibles : 

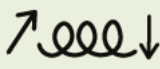
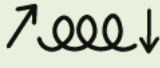
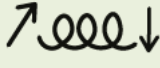
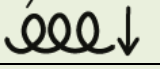
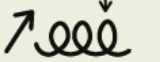
### Explications / Exemples

Pour ces composantes de difficulté où la répétition d'éléments de rotations n'est pas autorisée, chaque juge doit noter les types de rotations choisies. Chaque juge doit "développer" son propre système de notation.

#### 4.7. Critères généraux pendant le lancer, vol, et rattraper de l'engin

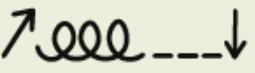
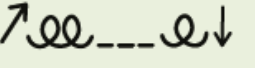
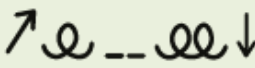
##### 4.7.1. Tableau pour R : Critères généraux pendant le lancer, le vol et la reprise de l'engin

Symbole	Valeur	Critères généraux
R3 R4 etc.	0.10 p. chaque	Rotation supplémentaire et <b>complète de 360°</b> du corps : pendant le lancer, sous le vol de l'engin, ou reprise dans n'importe quelle phase de la rotation finale
Z	0.10 p.	Changement de l'axe de rotation du corps ou changement du niveau* pendant les rotations (dans chaque <b>R</b> , seulement un critère est valable : le changement de l'axe ou le changement de niveau – pas les deux). <b>Note*</b> : Deux niveaux : 1. en vol/debout et 2. au sol
S	0.20 p.	Une série de 3 ou plus rotations pré-acrobatiques identiques*, ininterrompues <b>sous le vol</b> où <b>Note*</b> : "Identiques" = du même groupe et exécutés de la même manière

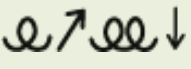
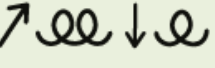
Explications / Exemples		
Critères généraux pendant le lancer, le vol, <u>et le rattraper</u> de l'engin		
R élément	Explication	Valeur
	Lancer, trois rotations en Chaîné sous le vol de l'engin, reprise	R3 = 0.30 p. Pas de série d'éléments <u>pré-acrobatiques</u>
	Lancer, 3 roulades sous le vol de l'engin, reprise	R3 S = 0.50 p. Série d'éléments <u>pré-acrobatiques</u>
	Lancer, 3 renversements avant sous le vol – le dernier exécuté avec les jambes ensemble, reprise	R3 = 0.30 p. Éléments pré-acrobatiques <u>non identiques</u>
	Lancer pendant la 1 <sup>ère</sup> roulade, deux roulades avant sous le vol de l'engin, reprise	R3 = 0.30 p. Série non complète <u>sous le vol</u>
	Lancer, 2 roulades avant sous le vol, reprise pendant que la gymnaste est en rotation de la 3 <sup>ème</sup> roulade	R3 = 0.30 p. Série non complète <u>sous le vol</u>

4.7.2. 1 rotation supplémentaire est évaluée pendant le lancer, avant les 2 rotations de base, à condition que cette rotation est connectée à la rotation de base sans pas supplémentaire et que le lancer est réalisé pendant et non après cette rotation 1 arrêt sans aucun pas ou déplacement est toléré.



4.7.3. 1 rotation supplémentaire après 2 rotations de base, sera validée, même avec pas supplémentaires : tous les critères exécutés correctement seront validés. Exécution pénalisée pour trajectoire imprécise et toutes les fautes techniques supplémentaires.

Explications / Exemples		
	<i>lancer, trois rotations <u>verticales</u> sous le vol de l'engin, 3 pas, reprise</i>	<i>R3 = 0.30 p. Exécution- 0.30 p. pour trajectoire imprécise avec 3 pas</i>
	<i>lancer, 2 rotations de base sans interruption suivies de deux pas et une 3ème rotation, reprise</i>	<i>R3 = 0.30 p. Exécution -0.30 p. pour trajectoire imprécise avec 3 pas</i>
	<i>lancer, 1 rotation suivie par 2 pas, 2 rotations, reprise</i>	<i>R2 = 0.20 p. La rotation supplémentaire avant les 2 rotations de base doit être connectée avant les 2 rotations de base sans pas supplémentaires Exécution - 0.10 p. pour trajectoire imprécise avec 2 pas</i>

4.7.4. Toute rotation effectuée avant le lancer et toute rotation initiée après la reprise est non validée.

Explications / Exemples		
	<i>1 rotation, lancer après cette rotation, suivi par 2 rotations de base, reprise</i>	<i>R2 = 0.20 p. Exigences complétées (base) mais la 1ère rotation n'est pas connectée avec le lancer</i>
	<i>Lancer, 2 rotations de base sous le vol, reprise de l'engin suivie par une 3ème rotation</i>	<i>R2 = 0.20 p.</i>

#### 4.8 Critères généraux pendant le lancer et la reprise de l'engin

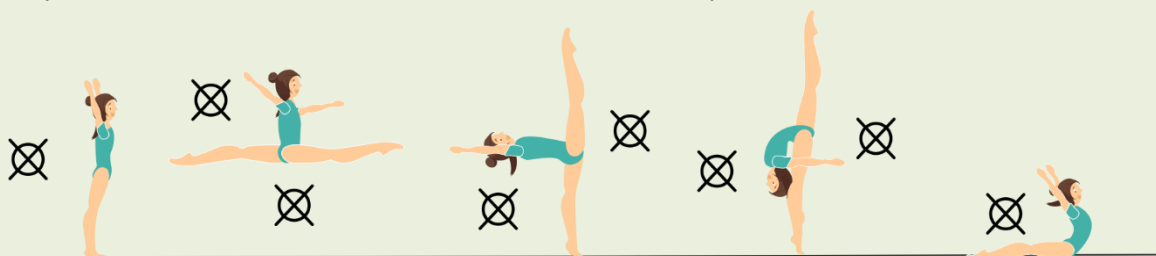
Symbole	Critères généraux pour tous les engins pendant le lancer et pendant la reprise + 0.10 p. chaque fois
	<i>En dehors du champ visuel</i>
	<i>Sans l'aide des mains</i>

## Explications / Exemples

### Critères généraux pour tous les engins pendant le lancer et pendant la reprise

#### **En dehors du champ visuel**

Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :

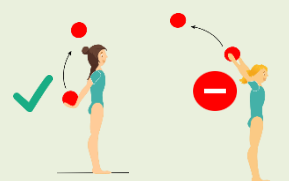


- Pour tous types de lancers/reprises :

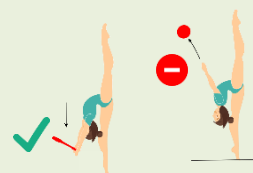
- Lancers/reprises exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est en extension arrière
- Afin d'obtenir "en dehors du champ visuel" il n'est pas suffisant que l'engin se déplace en arrière : le bras qui lance ou tout autre partie du corps qui effectue le lancer/rebond doit être dans une zone définie "en dehors du champ visuel"

- Pour les lancers/reprises exécutés avec l'aide de/des mains :

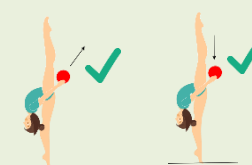
- "en dehors du champ visuel" est généralement accordé pour des techniques quand le bras qui lance est bas/arrière, et non pour les techniques où le bras qui lance est haut/arrière (près de la tête), excepté pour les 2 points suivants :



- Quand le tronc est en extension arrière sous l'horizontale « en dehors du champ visuel » est accordé pour les sur le tronc/avant du corps, attrapé au niveau de la poitrine ou plus bas.



- Quand le tronc est en extension arrière sous l'horizontale "en dehors du champ visuel" est accordé pour lancer/reprise lors de toute position postérieure/arrière du tronc



- "En dehors du champ visuel" n'est pas accordé si le ballon est repris à 2 mains derrière la nuque avec les 2 bras serrés.

- Tous les lancers/rattraper exécutés sans les mains pendant que la gymnaste est la tête en bas durant une roue sont considérés en dehors du champ visuel



#### **Sans l'aide des mains**











Non valable pour :

- Reprise directe avec rotation autour du bras (○)
- Lancer/reprise de l'engin sur le dos de la main (des mains)
- Reprise d'1 massue sur la partie interne du bras/avant-bras, en utilisant la 2<sup>ème</sup> massue



## 4.9 Tableau récapitulatif des critères spécifiques pendant le lancer et la reprise de l'engin

### 4.9.1 Table pour R : critères spécifiques pendant le lancer et la reprise de l'engin

Symbole	Critères spécifiques pour le lancer + 0.10 p. chaque fois	Symbole	Critères spécifiques pour la reprise + 0.10 p. chaque fois
			<b>Passage à travers le cerceau</b> (○) avec tout ou partie du corps pendant la reprise. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau. Exemple : Tête/cou + tronc ; Bras + tronc ; tronc + jambes, etc.
	<b>Lancer après un roulement sur le sol</b> ○ <u>Valable seulement quand exécuté avec</u> ≠		<b>Rebond direct sur le corps sans aucun arrêt,</b> <b>Sans bras ou mains :</b> ○● <b>Note :</b> rebonds sur le(s) bras ou main(s) sont pas valables) comme  , mais le critère ≠ est donné pour rebond sur le bras(s) ou autres parties du corps
			<b>Reprise directe avec</b> un roulement de l'engin sur <b>au minimum 2 grands segments du corps</b> <b>Non valable :</b> critère additionnel ≠ non accordé pour bras/main indépendamment de la position de la paume <b>Valable :</b> critère additionnel  si toute part du roulement est en dehors du champ visuel
	<b>Lancer des 2 massues non attachées</b> (♯♯) <ul style="list-style-type: none"><li>• Simultanément</li><li>• Asymétrique</li><li>• "Cascade"</li></ul> <i>Les lancers asymétriques peuvent être exécutés avec 1 ou 2 mains au même moment. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents dans leur forme ou leur amplitude (un lancer plus haut que l'autre) et sur différents plans ou direction.</i> <b>Lancer en cascade</b>	  	<b>Reprise simultanée des massues non emboîtées</b> (♯♯) <b>Reprise du ballon</b> (●) <b>à une main</b> Sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main <b>Reprise directe du cerceau</b> (○) <b>en rotation autour d'une autre partie du corps, sans les mains</b> <b>Non valable :</b> Le critère additionnel « sans les mains » ≠ n'est pas valable pour les rotations autour du bras

## Explications / Exemples

### Evaluation des lancers en cascades

- **Le lancer en cascade** est un lancer des deux massues, l'une après l'autre, avec les deux massues en l'air à un moment
- Pour chaque R avec cascade, maximum 2 lancers sont évalués : Aucun critère donné pour le 3ème lancer en cascade ni pour le relancer utiliser lors du 3ème lancer
- Minimum 1 lancer doit être haut, avec 2 rotations de base sous ce lancer. L'autre lancer peut avoir n'importe quelle hauteur. L'ordre des différentes hauteurs est libre (haut-bas-bas-haut)
- Les rotations sont évaluées uniquement en relation pour 1 vol.
- Chaque critère n'est accordé qu'1 fois maximum pour l'action « lancer » et maximum 1 fois pour l'action « reprise » (pas 1 fois pour chaque massue)
- Tout lancer ou reprise exécutée avant ou pendant la rotation de base sera évalué en tant que partie de « l'action lancer »
- Tout lancer ou reprise exécutée après la rotation de base sera évalué en tant que partie de « l'action reprise »


#### 4.9.2 Rebonds directs sur le corps sans arrêt :

- Le rebond fait partie de la principale action du **R** (partie initiale du lancer pour le **R**) ; dans ce cas, il est nécessaire de reprendre le rebond pour que le **R** soit valable.
- **Les critères exécutés pendant le rebond** sont valables : chaque critère est accordé maximum 1 fois, pour reprise et rebond ensemble.
- **Les critères pendant la reprise** ne sont pas évalués en tant que partie de R, ni en tant que DA.

4.9.3 **Un relancer à la fin de la R** ou immédiatement après la R, fait partie de la R mais n'accorde aucun critère (il n'existe aucun critère pour « relancer » et d'autres critères ne sont pas donnés par ex. lancer sans les mains) Ce type de lancer ou reprise ne sera jamais évalué comme DA.

4.9.4 R ne sera pas valable si exécuté **avec boomerang** lors de n'importe quelle phase.

4.9.5 **Lancer de deux massues non attachées** : ce critère n'est donné qu'une seule fois pour un lancer exécuté de manière asymétrique, en cascade ou simultanément. Pour les lancers asymétriques et en cascade, il est suffisant qu'1 massue atteigne la hauteur requise.





4.9.6 **Reprise directe du cerceau en rotation autour d'une autre partie du corps** (  ) : si exécuté en utilisant le coude ou le cou ou la jambe, etc. (pas le bras), ce critère sera valable ainsi que le critère additionnel « sans l'aide des mains ».

#### 4.10 R ne sera pas valable dans les cas suivants

- Sans grand lancer de l'engin
- Absence de deux rotations de base sous le vol de l'engin
- 1 ou 2 rotations de base incomplètes (pas 360°)
- Interruption entre 2 rotations de base
- Perte de l'engin
- Reprise avec rebond sur le sol
- Reprise du ruban par le tissu (au lieu de la baguette)
- Exécuté avec un boomerang dans n'importe quelle phase
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste
- Répétition du groupe vertical #1 dans plus de 2 R
- Répétition des groupes #2 or #3 dans plus d'1 R
- Répétition d'une catégorie d'éléments pré-acrobatiques dans plus d'1 R
- R exécutée avec une DB sans rotation, ou avec 1 DB définie comme 180°, y compris la dernière rotation de la R utilisée comme préparation d'une telle DB
- R avec série de sauts tournants : interruption entre toute rotation
- R avec série de sauts tournants : synchronisation incorrecte lors du lancer/reprise :
  - Lancer avant/après le 1<sup>er</sup> saut tournant,

- Reprise avant/après le 3<sup>ème</sup> saut tournant
- La DB démarre en dehors du praticable
- La reprise de l'engin s'effectue après la fin de la musique.

**Critères spécifiques lors du lancer et de la reprise de la corde :**

Symbole	Critères spécifiques du lancer+ 0,10 p. à chaque fois	Symbole	Critères spécifiques de la reprise + 0,10 p. à chaque fois
	<p><b>Passage à travers la corde avec tout ou partie du corps pendant le lancer</b></p> <p>Un minimum de 2 grands segments du corps doit passer à travers la corde.</p> <p>Exemples : Tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.</p>		
	<p><b>Grand lancer de la corde ouverte et tendue tenue par une extrémité</b></p>		<p><b>Reprise de la corde avec une extrémité dans chaque main</b></p>
	<p><b>Grand lancer de la corde ouverte et tendue tenue par le milieu</b></p>		

## 5. DIFFICULTE ENGIN (DA)

### 5.1. Définition

5.1.1. Une difficulté d'engin (**DA**) est un élément technique d'engin (**base**) exécuté selon des critères spécifiques avec l'engin.

5.1.2. **Les bases DA** comprennent certains (mais pas tous) les éléments techniques des engins

5.1.3. **DA** est définie par les combinaisons suivante de base(s) et de critères :

5.1.3.1. **La base de l'engin + minimum 2 critères qui sont exécutés pendant une base.**

5.1.3.2. **“Rattraper d'un grand lancer (haut)” + une 2ème base d'engin + minimum 1 critère qui est exécuté pendant les 2 bases.**

- Le principe du “Rattraper l'engin d'un grand lancer (haut)” ↓ est également valable pour ↓ (Ballon et Massues) et ↓↓ (Massues)
- Les 2 bases doivent être exécutées sans interruption et sans pause entre les deux.



### 5.2 EXIGENCES

5.2.1. **Maximum 10 ou 12 DA selon la catégorie d'âge** seront évaluées, **dans l'ordre chronologique** (indépendamment de l'exécution technique de la DA). Les DA supplémentaires ne seront pas évaluées (pas de pénalité).

### 5.3. VALEUR DES DA




5.3.1. Lorsque la DA est composée d'une base d'engin + 2 critères : la valeur de la base détermine la valeur de la DA.

**Exemple : Cerceau et ballon**

Base	Valeur	Critères	Valeur de la DA
Long roulement 	0.30 p.		0.30 p.

5.3.2. Lorsque la DA, consiste en “rattraper d'un grand lancer (haut) + une 2ème base + un critère : la valeur de la DA est la valeur de la base la plus haute + 0.10 point supplémentaire pour la 2ème base.

**Exemple : Cerceau et ballon**

Base	Valeur	Base	Valeur	critère	Valeur DA
Rattraper d'un grand lancer (haut) ↓ 	0.30 p.	Long roulement 	0.30 p.		0.30 (base la plus haute) + 0.10 (2 <sup>nd</sup> base) = 0.40 p.


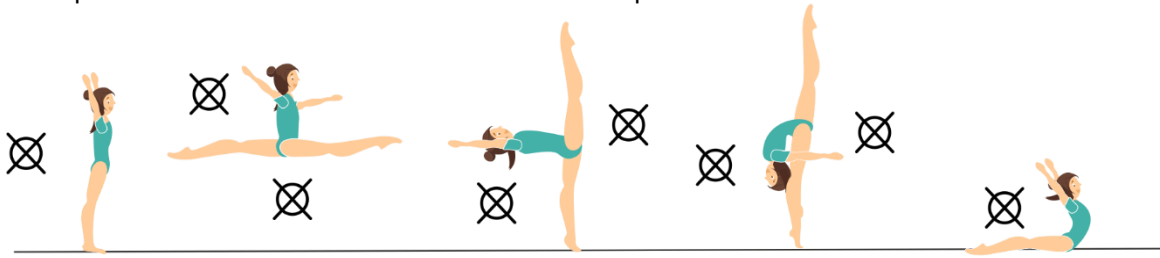







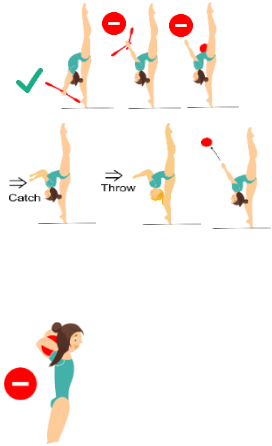
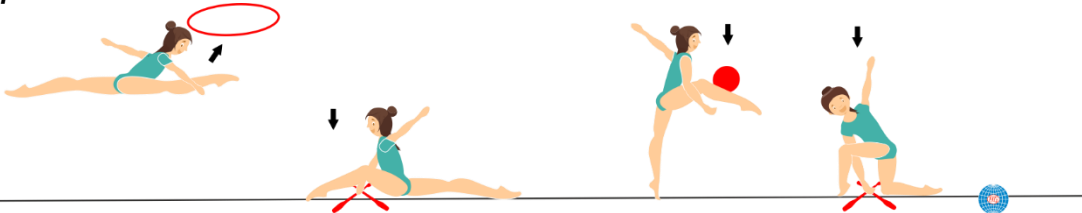
## 5.4. Critères des DA

5.4.1. Les critères sont valables dans les conditions énumérées dans le tableau

5.4.2. Les critères répertoriés comme « N/A » dans les tableaux DA sont « Non disponibles » pour cette base et ne peuvent pas être comptés parmi les 2 critères minimum.

### 5.4.2. Tableau de critères pour les DA valables pour tous les engins.

Critères pour les DA	
	<p><b>En dehors du champ visuel.</b> Exemples de zones considérées "en dehors du champs visuel":</p>  <p><b>- Pour tous les types d'éléments engins :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le critère "hors du champ visuel" est évalué pour la position de la partie du corps qui exécute le(s) élément (s) d'engins : <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Spirales et serpentins</u> : Quand la main est dans une position selon les zones indiquées</li> <li><u>Autres bases</u> : Quand la majeure partie du bras travaillant, ou la majorité de la jambe travaillante est dans une position selon les zones indiquées</li> </ul> </li> <li>Les éléments <u>engins</u> exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est cambré en arrière.</li> <li>La base complète de l'engin, ou une action complète parmi les deux actions définies ou plus, doit être exécutée en dehors du champ visuel. Exceptions : <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Long roulement et glisser sont</u> "en dehors du champs visuel" si une partie (début, milieu ou fin) <u>de la base</u> est exécuté dans la zone définie comme "en dehors du champ visuel".</li> <li>Les moulinets sont "en dehors du champs visuel" si au moins 2 des 4 cercles sont exécutés dans une zone définie comme "en dehors du champ visuel".</li> </ul> </li> </ul> <p><b>- Pour les lancers, rebonds, relancer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il ne suffit pas que l'engin se déplace vers l'arrière : le bras qui lance ou toute autre partie du corps exécutant le lancer/rebond/relancer doit se trouver dans une zone définie comme "en dehors du champ visuel"</li> </ul> <p><b>- Pour les éléments d'engins exécutés avec l'aide de la (des) main(s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"En dehors du champ visuel" n'est <u>généralement</u> donné que pour les techniques où le bras de travail est en <u>bas/en arrière</u>, et non pour les techniques où le bras de travail est en haut/en arrière (près de la tête) à l'exception des 3 points suivants : <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>✓</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>✗</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les <u>spirales et les serpentins</u>, "en dehors du champ visuel" est également donné lorsque le bras de travail est en haut/en arrière et que la main de travail est derrière de la ligne verticale. <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  <p>✓</p> </div> </li> <li>Lorsque le tronc est <u>penché vers l'arrière</u> au-dessous de l'horizontale, la mention "en dehors du champ visuel" est donnée pour les bases effectuées n'importe où sur la face <u>postérieure/arrière du tronc</u>. <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  <p>✓</p>  <p>✓</p> </div> </li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lorsque le tronc est <u>penché vers l'arrière</u> en dessous de l'horizontale, "en dehors du champ visuel" est donné pour les bases effectuées sur le tronc/le côté avant du corps au niveau de la <u>poitrine ou plus bas</u>. Ce point ne s'applique pas à tout type d'action de lancer, mais aux rattrapages après de petits lancers, etc.</li> <li>• Lorsque la gymnaste est allongée au sol, face vers le haut : les bases effectuées à l'aide des mains, bras au-dessus de la tête, ne sont pas "en dehors du champ visuel".</li> <li>• "en dehors du champ visuel", n'est pas donné au ballon pris avec les 2 mains derrière le cou avec les deux bras pliés.</li> </ul> <p><b>- <u>Pour les éléments engins exécutés sans la/les main(s) :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Toutes les bases exécutées sans les mains pendant que la gymnaste est la tête en bas durant une roue sont considérés en dehors du champ visuel</u></li> </ul> 
≠	<p><b>Sans l'aide des mains.</b> L'engin doit avoir un mouvement technique autonome complet sans l'aide des mains, qui peut être initié :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par une impulsion provenant d'une autre partie du corps</li> <li>• Par une impulsion initiale de la (des) main (s), mais ensuite l'engin doit avoir un mouvement technique autonome complet sans l'aide de la (des) main(s).</li> <li>• <u>Pour les grands roulers et les glisseurs : aussi possible avec une impulsion initiale de la/les main(s), quand le rouler ou le glisser finit sans l'utilisation des mains</u></li> </ul> <p><b>Non valable pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La reprise directe en rotation sur le bras tendu au cerceau. (O)</li> <li>• Lancer / rattraper l'engin sur le dos de la (des) main(s).</li> <li>• Réception d'une massue sur la face interne de la main ou de l'avant-bras, en utilisant l'autre massue.</li> </ul>
✂	<p><b>Sous-la (les) jambe (s).</b> dans une relation corps-engins complexe, exécutée sous les jambes. <u>Au minimum, la main travaillante doit être sous la/les jambe(s).</u></p> <p><b>Exemples :</b></p>  <p><b>Note pour les massues :</b> Lorsque les moulinets sont exécutés avec un bras de chaque côté de la jambe, les moulinets eux-mêmes se produisent sous la jambe, et le critère "sous la jambe " est valable quelle que si l'orientation du corps.</p>

==

### Position

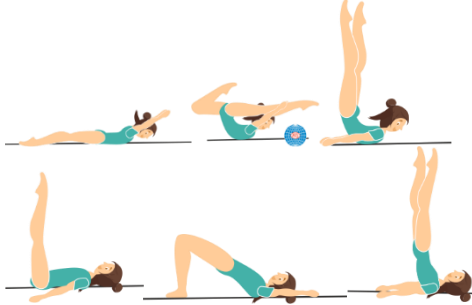
Les éléments de l'engin sont exécutés en position au sol, du début à la fin de l'AD.

- Au sol, appui sur une partie quelconque du ventre et/ou de la poitrine.
- Au sol, appui sur n'importe quelle partie du dos et/ou de la nuque.
- En position complètement couchée sur le côté.

La position de la (des) jambe (s) est libre.

Pour les bases avec 2 actions ou plus, Il suffit d'être dans la position au sol pendant l'action qui a 2 critères (lâcher ou récupérer).

### Exemples de positions VALIDES comme "position au sol" :



### Exemples de positions non valides comme « position au sol » :



W

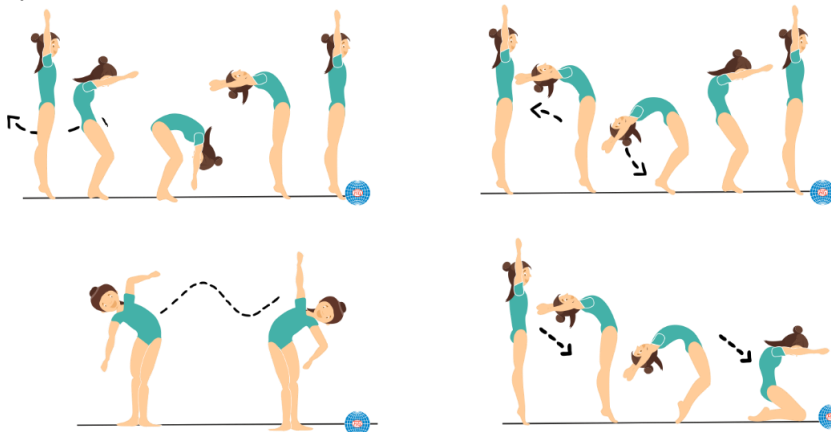
### Onde du corps entier

Définition :

- Une onde complète est une contraction et une décontraction séquentielle de tous les muscles du corps, le long de la "chaîne" des segments du corps, à la manière d'un courant électrique".
- Une onde complète, implique tous les segments du corps, de la tête aux pieds en passant par le bassin, ou vice-versa.
- La participation des bras n'est pas obligatoire. L'utilisation éventuelle des bras est déterminée par l'engin et/ou la chorégraphie.
- L'amplitude de l'onde est libre.

### Exemples d'onde entière du corps :

En avant, en arrière, sur le côté, en arrière avec passage au sol, onde du corps entière en tournant en spirale, etc...



### Evaluation du critère, conformément à la définition :

- Se pencher en arrière et en avant, **sans mouvement séquentiel** à travers le corps (les segments participants simultanément et non séquentiellement). Non valide.
- Contraction séquentielle de tous les segments du corps, mais **sans décontraction** : non valide
- Contraction et décontraction séquentielles des hanches à la tête, **sans participation des articulations du genou et de la cheville** : non valide.
- Contraction et décontraction séquentielles des chevilles à la tête, **sans participation des bras** : valable – la participation des bras n'est pas obligatoire.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contraction et décontraction séquentielles des chevilles à la tête avec <b>limitation de l'amplitude</b> du mouvement du cou : <u>valable avec une pénalité d'exécution.</u></li> </ul> <p><u>L'entière définition de la base doit être montrée à une certaine phase de l'onde. Il est acceptable que la base soit terminée avant que l'onde soit complète.</u></p> <p>Toutes les ondes du corps entier doivent être différentes : différentes par des ondes vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté, avec les jambes ensemble ou séparées, mais des ondes répétées identiques sont considérées comme des mêmes ondes.</p>
DB	<p><b>Difficulté corporelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécuté avec une DB d'une valeur de 0.1 p.</li> <li>• Une DB définie par <b>une rotation ou une position au sol</b> ne peut être comptée que comme <b>DB</b>.</li> <li>• Au cours de chaque DB, <b>1 DA au maximum</b> peut être exécutée. Toute DA supplémentaire dans la même DB (par exemple, dans un équilibre fouetté ou un pivot fouetté) compte comme une tentative de DA et n'est pas valable.</li> <li>• <u>Le critère DB est donné seulement <b>quand la DB est valide</b>, par exemple, dans une rotation DB, le critère n'est pas donné pour des bases exécutées après une large déviation. Dans les pivots fouettés, le critère n'est pas donné pour des bases exécutées après une rotation incomplète</u></li> </ul> <p><b>Remarque concernant le long roulement sur une DB d'équilibre (à l'exception des équilibres dynamiques) :</b></p> <p>L'impulsion pour le roulement peut être fait en même temps que l'impulsion pour la DB, ou après l'impulsion pour la DB. Après l'impulsion initiale ; la DB d'équilibre est censée être fixe pour la durée du roulement. Si ce n'est pas le cas, le critère BD n'est pas valable pour le grand roulement DA, et le grand roulement n'est pas un élément technique d'engin valable pour la DB d'équilibre.</p>
○	<p><b>Rotation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 360°</li> <li>• La définition complète de la base doit être faite à une certaine phase de la rotation. Il est acceptable que la base soit complétée avant que la rotation ne soit terminée. Pour les longs roulements, l'impulsion pour le roulement et l'impulsion pour la rotation peuvent être effectuées en même temps.</li> <li>• Ce <b>critère n'est pas valable pour les DB</b> qui comprennent une rotation.</li> <li>• Ce critère peut être combiné avec la "position au sol" si la rotation de 360° est effectuée en maintenant la position sur le sol du début à la fin de la base.</li> </ul>

**5.4.4** Pour la réalisation d'une **DA combinée avec une reprise d'un grand lancer (haut) et un long roulement** : si le rattraper/long roulement commence avec le bras vers l'avant ou le côté, le critère "**en dehors du champ visuel**" n'est pas valable pour la réception. Le critère "en dehors du champ visuel" n'est pas reconnu comme le critère minimum à exécuté pendant les 2 bases. Un critère différent est nécessaire pendant le rattraper et le long roulement pour valider cette action en tant que DA avec 2 bases d'engin.

**5.4.5** **Toute répétition d'une DB** (y compris les formes exécutées dans un équilibre fouetté), avec ou sans DA dans cette difficulté, ne sera évaluée comme une DA, même si 2 autres critères (excepté le critère DB) sont exécutés. Exception : Série de DB sont autorisés (voir table au-dessus).

#### Explications / Exemples

##### Exemple 1 :

- Saut de biche, réalisé sans DA
- Plus tard dans l'exercice, répétition du saut de biche avec une DA, la DA ne sera pas évaluée.

##### Exemple 2 :

- Équilibre fouetté avec la forme équilibre retire, réalisé sans DA.
- Plus tard, équilibre retire avec une DA, répétition de l'équilibre retiré et donc la DA ne sera pas évaluée.

**5.4.6** Un maximum de **3 DA consécutives** peut être exécutées dans **une position au sol** :

- Après 3 DA consécutives exécutées dans une (des) "position (s) au sol", la gymnaste doit passer par au moins, 1 mouvement de liaison ou une difficulté qui n'est pas dans "une position au sol" avant que la gymnaste ne soit autorisée à revenir à n'importe quelle "position au sol".
- Toute DA consécutive supplémentaire au sol (jusqu'à ce que la gymnaste ait quitté le sol), compte comme une tentative de DA et n'est pas valide (indépendamment de 2 autres critères valides ; et une pénalité est prise par le juge DA :



**Pénalité par le juge DA : 0.30 p. pour chaque série de 4 DA consécutives en position au sol.**

**5.4.7** Un maximum de **3 éléments pré acrobatiques**, chacun appartenant à des groupes différents d'éléments pré acrobatiques, peut être réalisé pour le critère "**rotation**".

- Les éléments pré-acrobatiques sont évalués dans l'ordre chronologique : les 3 premiers seront évalués.
- Toute DA supplémentaire avec un élément pré acrobatique, compte comme une tentative de DA et n'est pas valide (indépendamment de 2 autres critères valides). Aucune pénalité n'est appliquée.
- La répétition du même élément pré acrobatique dans 2 (ou plus) DA distincte, compte comme une tentative de DA et n'est pas valide (indépendamment des 2 autres critères valides). Aucune pénalité n'est appliquée.
- Les éléments pré-acrobatiques dans DA peuvent être identiques ou différents de ceux utilisés dans R.

**5.4.8** Lorsqu'un élément pré-acrobatique est connecté à une DB, (sans aucune DA) ou utilisé pour une chorégraphie, cet élément pré-acrobatique ne compte pas comme 1 des 3 éléments pré-acrobatiques, et ce groupe d'éléments pré-acrobatiques peut être répété pour une DA.







**5.4.9** Lorsqu'une DA continue pendant un élément pré-acrobatique et une DB, cela compte comme 1 des 3 éléments pré-acrobatiques

**5.4.10** Le choix des rotations verticales n'est pas enregistré par les juges DA : les rotations verticales peuvent être exécutées comme un mélange de groupes de rotations verticales, et les rotations verticales peuvent être répétées librement.

Explications / Exemples	
<i>Les éléments techniques de l'engin exécutés dans une onde du corps entier, peuvent-ils être répétés à l'identique dans une onde DB ?</i>	<i>Oui, les ondes de tout le corps ne sont pas des DB et les éléments techniques éventuels des engins ne sont pas enregistrés par les juges DB.</i>

## 5.5 Combinaison des 2 bases.

**5.5.1** **2 bases d'engin** consécutives sont évaluées comme 2 DA séparées seulement quand il y a une fin claire (arrêt après) de la 1ère base, avant que la 2ème base ne soit commencée.

Explications / Exemples					
Base	Valeur	Base	Valeur	Critères	Valeur DA
<b>Spirales</b> 	<b>0.30 p.</b>	<b>Grand lancer (haut)</b> 	<b>0.20 p.</b>		<b>0.30 p.</b> Spirales réalisées en dehors du champ visuel pendant une rotation.
<b>Long roulement</b> 	<b>0.30 p.</b>	<b>Petit lancer/rattraper</b> 	<b>0.20 p.</b>		<b>0.30 p.</b> Grand roulement du cou jusqu'aux pieds, direct et sans arrêt, petit lancer par les pieds, rattraper le ballon avec le dos. Petit lancer combine avec le roulement, de sorte que son rattraper ne deviennent pas une nouvelle DA



**5.5.2 2 bases consécutives du même engin** exécuté dans la même relation corps/engin, sans arrêt de l'engin, **pour 2 éléments corporels/difficultés corporelles consécutifs ou plus** sont évalués

Explications / Exemples
<i>La même spirale avec le ruban, réalisée dans la même position du bras pour 2 éléments corporels consécutifs- marche avant passant en équilibre "jambe libre à l'écart en avant sans aide, tronc en arrière sous l'horizontale" – est évaluée comme 1 DA: Spirale (en dehors du champ visuel + rotation et DB). Ceci compte comme 1 des 3 éléments pré-acrobatique.</i>

comme 1 DA.

**5.5.3. 2 bases engin séparées**, effectuées avec 2 critères chaque, dans le **même élément corporel/difficulté corporelle** sont évaluées comme 2 DA, la 2ème DA compte comme une tentative de DA et n'est pas valide.


**5.5.4.** Lorsque **2 bases d'engins** sont combinées, sans "rattraper d'un grand lancer (haut)" et que seul **1 critère** est exécuté, cela n'est pas évalué comme une DA.

Explications / Exemples					
Base	Valeur	Base	Valeur	Critère	DA valeur
<i>Spirale (aider par le tissu)</i> 	<i>0.30 p.</i>	<i>Grand lancer</i> ↗	<i>0.20 p.</i>		<i>Ce n'est pas une DA</i>

**5.5.5** Lorsque 2 bases d'engin sont combinées et que 2 critères sont exécutés : la base qui est exécutée avec 2 critères sera valide. Si les deux bases sont exécutées avec 2 critères, la base la plus élevée déterminera la valeur.

**5.5.6** Toutes les bases avec 2 actions ou plus sont comptées comme 1 base pour chaque élément total, et non pas par exemple, 1 base petit lancer pour la 1ère phase+ 1 base rebond sur le corps pour la 2ème phase.

## 5.6. Evaluation

Explications / Exemples
<i>Une gymnaste tente d'exécuter une DA avec la base "roulement du ballon sur 2 grands segments du corps" (  ) mais le ballon ne roule pas réellement sur 2 grands segments du corps. Ceci compte comme une tentative de DA et n'est pas valide car la définition de la base n'est pas respectée. Selon la réalisation du roulement, une pénalité d'exécution peut s'appliquer.</i>

**5.6.1** La DA est valable lorsque les exigences définies pour la **base des engins** et les exigences définies pour **les critères** sont satisfaites.

**5.6.2** Une **répétition identique de DA** (répétition de l'entière combinaison de base(s) et de critères(s), exécuté de manière identique) compte comme une tentative de DA et n'est pas valide

**5.6.3.** Pour toutes les bases avec 2 **actions ou plus**, les 2 critères doivent être exécutés dans la même action (par exemple, pas 1 critère sur le lancer et 1 critère sur la réception). Les actions sont évaluées dans l'ordre chronologique :

5.6.3.1. Si 2 critères sont exécutés pendant le petit lancer, mais qu'un ou les 2 critères ne sont pas validés ; la DA du "petit lancer" est comptée comme une tentative de DA et n'est pas une DA valable, indépendamment des 2 critères valides pendant la réception.

5.6.3.2. Si 1 critère est exécuté pendant le lancer d'un boomerang et que 2 critères sont exécutés pendant le rattraper du boomerang : la DA "boomerang" est validée.

**5.6.4.** Différenciation entre une DA et un Risque (R) mal exécuté :

5.6.4.1. Un lancer (haut) et un rattraper avec un élément de rotation de 360° ou plus sous l'envol de l'engin est la nature, définition du R. De tels éléments sont toujours évalués comme R, jamais comme DA. Exception : une DB isolée avec rotation sous le vol, sans rotation pendant le lancer et sans rotation pendant le rattraper, n'est pas évalué comme R.

5.6.4.2. Lorsque la gymnaste n'effectue pas de rotation sous l'envol de l'engin : un lancer pendant une rotation, et / ou une réception pendant une rotation, alors, seront évalués comme DA, si la définition de la DA est remplie.

**5.7. DA ne sera pas valable dans les cas suivants :**




- Base ou critères non exécutés conformément à leur définition.
- Perte/chute d'engin.
- Plus de 3 DA avec des éléments pré-acrobatiques comme critères de "rotation", évalués dans l'ordre chronologique.
- Plus de 3 DA consécutives dans une position au sol.
- Élément pré-acrobatique du même groupe réalisé dans plus d'une DA.
- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin.
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste.
- Exécuté pendant n'importe quelle phase de la R.
- Le ruban rattrapé involontairement par le tissu (par erreur).
- Difficulté commencée en dehors du praticable.
- Toute partie de la difficulté exécutée après la fin de la musique.



## 5.8 TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES : CORDE

Base	Base symbole	Valeur	Critères								Critères spécifiques	
			⊗	≠	≠	○	=	w	DB	∞	←	×
Passage avec le corps entier ou une partie du corps (2 grandes parties du corps)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Passer dans la corde avec une série de sautillés (min. 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Reprise de la corde ouverte avec une extrémité dans chaque main sans appui sur une autre partie du corps, <u>d'un grand lancer.</u>		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v			
Échappé et reprise		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Spirales : Rotations de l'extrémité libre de la corde, corde tenue par une extrémité.		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Rotation (min. 1) de la corde ouverte tenue par son extrémité ou son milieu		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Moulinets avec la corde ouverte		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v			
Transmission <b>sans l'aide des mains</b> avec au minimum 2 différentes parties du corps (pas les mains)		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Petit lancer/reprise (y compris en chute libre)		0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Pousser, repousser, rebondir : Utilisation de différentes parties du corps, à l'exception des mains et des bras		0.2	v	v	v	v	N/A	v	N/A			
Grand lancer		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Grand lancer de la corde ouverte tenue par le milieu		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Grand lancer de la corde ouverte tenue par une extrémité		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Reprise après un grand lancer		0.3	v	v	v	v	v	v	v			



Symbole	Explications / Exemples
	<i>Double rotation (ou plus) de l'engin pendant des sauts ou les sautillés</i>
	<i>Corde tournant en arrière</i>
	<i>Croisement des bras pendant des sauts ou des sautillés</i> <i>Dans une série de sautillés, il est possible de les exécuter avec les bras croisés et décroisés, ou tous avec les bras croisés.</i>

## 5.9 TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES : CERCEAU



Base	Symbole de la base	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB
Long roulement du cerceau sur minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe : autour d'une partie du corps (à l'exception des mains) ou sur une partie du corps (non validable sur la paume de main ouverte)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotation (min. 1) du cerceau autour d'une partie du corps ( <b>pas des mains et pas sur un bras tendu</b> )		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Passage dans le cerceau avec tout le corps ou une partie du corps (2 grands segments du corps)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Roulement du cerceau sur le sol		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotation (min. 1) sur le sol autour de l'axe		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Transmission sans l'aide des mains entre au moins 2 parties du corps (pas les mains)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Glissade du cerceau sur au moins deux grands segments du corps		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Pousser, repousser, rebondir : utilisation de différentes parties du corps, à l'exception des mains et des bras		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Grand lancer (haut)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Grand lancer (haut) avec rotation autour de l'axe		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du cerceau suite à un- grand lancer (haut)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbol	Explications / Exemples
	<p><b>Grand lancer (haut) avec rotation du cerceau autour de son axe en vol :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer du cerceau en le faisant tourner autour de l'axe vertical ou horizontal pendant son vol, en maintenant le plan de rotation du début à la fin du vol du cerceau.</li> <li>L'impulsion initiale est donnée pendant le lancer du cerceau par une ou deux mains, ou par une autre partie du corps</li> </ul>
	Il est possible de combiner les 2 bases "réception d'un grand lancer (haut)" et "rebond sur le corps" en 1 DA.

## 5.10 TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES : BALLON

Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	∕	○	=	w	DB
Long roulement du ballon sur au moins 2 grands segments du corps	∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rattraper du ballon d'une main à partir d'un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Rebond	Un haut rebond (au niveau des genoux ou plus) à partir du sol	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotations libres du ballon sur un-e partie du corps	∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Transmission sans l'aide des mains entre au moins 2 parties du corps (pas les mains)	∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Pousser, repousser, rebondir : utilisation de différentes parties du corps, à l'exception des mains et des bras.	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Grand lancer (haut)	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ballon après un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rebond au sol après un grand lancer (haut) et une récupération directe (à n'importe quelle hauteur, pas avec les mains/bras).	↘	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v

Symbole	Explications / Exemples
↓	La DA n'est valable que lorsque le ballon est rattrapé à une main. Si la gymnaste tente de rattraper le ballon à une main et le sauve en utilisant l'autre main ou le corps, cela compte comme une tentative de DA et n'est pas valable avec une pénalité d'exécution.
∨	Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol : Les 2 critères doivent être exécutés dans la même action (par exemple, pas 1 critère dans le 1er rebond et un autre critère dans le 3e rebond). Les actions sont évaluées dans l'ordre chronologique.
↓ ↓ ↘	Seulement 1 base liée au rattraper du ballon d'un grand lancer (haut) est valide dans un seul élément : Soit ↓ (rattraper le ballon du vol d'un lancer haut), soit ↓ (rattraper le ballon d'une main d'un grand lancer " haut "), soit ↘ (rebond au sol après un grand lancer et récupération directe), mais pas l'une ou l'autre de ces bases ensemble comme 2 bases dans 1 DA.
↓ →	Il est possible de combiner les 2 bases « rattraper à partir d'un grand lancer(haut) » avec « rebonds sur différentes parties du corps sauf les mains/bras » dans 1 AD.

## 5.11 TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES : MASSUES



Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	∕	○	=	W	DB
Moulinets (min. 4/6 cercles)	×	0.30	V	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)	⇒	0.30	V	v	v	v	N/A	v	v
Petits cercles des 2 massues	⊙	0.20	V	N/A	v	v	v	v	v
Long roulement sur au minimum 2 grands segments du corps.	∞	0.30	V	v	N/A	v	v	v	v
Rotations libres de 1 ou 2 massues sur ou autour d'une partie du corps ou autour d'une autre massue	∞	0.20	V	v	N/A	v	v	v	v
Transmission sans aide des mains entre au moins 2 parties du corps (pas les mains).	∞	0.20	V	N/A	N/A	v	v	v	v
Glissement d'une massue sur au moins 2 grands segments du corps	∞	0.20	V	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues emboîtées/rattraper.	—●—●	0.20	V	v	v	v	N/A	v	v
• Petit lancer/rattraper (y compris en chute libre) • Rebond au sol	→	0.20	V	v	v	v	N/A	v	v
Pousser, repousser, rebondir : utilisation de différentes parties du corps, à l'exception des mains et des bras	→	0.20	V	v	v	v	N/A	v	N/A
Grand lancer (haut)	↗	0.20	V	v	v	v	v	v	v
Grand lancer des 2 massues (pas emboîtées)	↗	0.30	V	v	v	v	v	v	v
Rattraper une massue lors d'un grand lancer (haut)	↓	0.30	V	v	v	v	v	v	v
Rattraper une massue d'un grand lancer (haut) dans une main l'autre étant déjà tenue dans la même main	↓	0.30	V	N/A	v	v	v	v	v
Rattraper simultanée de 2 massues non emboîtées lors d'un grand lancer (haut)	⇓	0.30	V	v	v	v	v	v	v

Symbol	Explications / Exemples
⇒	<p><b>Petits lancers des 2 massues non emboîtées/rattraper</b> : au moins 2 critères doivent être réalisés sur la même action (par exemple : rattraper). Les critères peuvent être réalisés 2 fois avec la même massue. Dans tous les cas, il s'agit que d'une DA.</p>
↗	<p><b>Grand lancer (haut) de 2 massues non emboîtées</b> : les 2 massues peuvent être lancées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément, les deux massues sont parallèles pendant le vol</li> <li>• Asymétrique</li> <li>• En cascade</li> </ul> <p>Pour les lancers asymétriques et en cascade, il suffit qu'une seule massue réponde aux exigences de hauteur du lancer.</p> <p><b>Cascade :</b> Le lancer en cascade est un lancer des 2 massues, l'une après l'autre, les 2 massues étant en vol au même moment. Ce type de lancer est une base ; par conséquent, les critères nécessaires peuvent être exécutés avec la 1ère ou la 2ème massue lancée, à condition qu'au moins 1 massue soit un lancer haut. Les 2 critères minimum doivent être exécutés sur la même action (lancer n°1 ou lancer n°2), quelle que soit la hauteur de cette action.</p>
⇓	<p><b>Rattraper simultanément des 2 massues non emboîtées</b> : les massues peuvent être rattrapées par n'importe quelle partie de la massue.</p>
↓ ↓ ↓	<p><b>Seulement une base pour le rattraper des massues d'un grand lancer (haut) est valable pour une seule DA</b> ; soit ↓ (réception de la massue lors du grand lancer (haut), soit ⇓ (réception simultanée des 2 massues non emboîtées lors du vol d'un grand lancer, "haut") ou ↓ (rattraper une massue en vol d'un grand lancer "haut" dans une main, la 2ème massue est déjà dans cette même mains). Aucune combinaison de ces bases ne fera une DA.</p> <p><b>La reprise des 2 massues depuis un lancer en cascade ou après un lancer asymétrique</b> est une seule base (une reprise), une fois.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si après un lancer en cascade <u>ou asymétrique</u>, les 2 massues sont reprises simultanément : la base "reprise simultanée de 2 massues" peut être évaluée.</li> <li>• Si après un lancer en cascade <u>ou asymétrique</u>, les 2 massues ne sont pas reprises simultanément : la base "reprise d'un grand lancer (haut)" peut être évalué une fois. La DA ne sera pas attribuée pour la reprise d'un éventuel petit lancer (ce n'est pas une nouvelle base), et pas une 2ème fois pour "reprise d'un grand lancer (haut)".</li> </ul>

100

5.12 TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES : RUBAN

Base	Base symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	∕	○	=	w	DB
Spirales / "tirebouchons" "Epéiste" ( ≠ pas valable)		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Serpentins		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Boomerang en l'air		0.40	v	V	v	v	v	v	v
Boomerang avec relancer et /ou retour vers l'arrière le long du sol		0.30	v	V	v	v	v	v	v
Echapper et rattraper (renversement de la baguette)		0.20	v	V	v	v	v	v	v
Long roulement de la baguette du ruban au minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Passage avec tout ou partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Baguette du ruban tenu sans les mains (par exemple : cou, genou, coude) pendant les mouvements ou difficultés de rotation (pas de "tour lent") créant un cercle complet du ruban autour du corps		0.20	v	V	N/A	N/A	v	v	v
Transmission sans l'aide des mains avec au moins 2 parties du corps différentes (pas les mains).		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris en chute libre, glisser)		0.20	v	V	v	v	N/A	v	v
Pousser, repousser, rebond : utilisation de différentes parties du corps, à l'exception des mains et des bras.		0.20	v	V	v	v	N/A	v	N/A
Grand lancer (haut)		0.20	v	V	v	v	v	v	v
Grand lancer (haut) depuis un glissement sur le sol		0.30	v	V	v	v	v	v	v
Rattraper du ruban en vol depuis un grand lancer (haut)		0.30	v	V	v	v	v	v	v

Symbol	Explications / Exemples
	<b>Mouvement de glissement du ruban sur le sol avant un lancer</b> : tenir le ruban par l'extrémité (ou à 50 cm de l'extrémité) et faire un grand cercle avec la main pour donner une impulsion au ruban, ce qui provoque un mouvement de glissement du ruban sur le sol (tout au long du mouvement de glissement, le ruban doit bouger et ne pas rester immobile sur le sol). Le lancer doit être effectué immédiatement après avoir rattrapé le tissu / baguette avec la main ou le pied.

## 6 NOTE DE DIFFICULTE (D)

6.1 Les juges D évaluent les difficultés, appliquent la note partielle et déduisent les pénalisations possibles respectivement.

### 6.2 Le 1<sup>er</sup> sous-groupe D - juges (DB).

Difficultés	Minimum/Maximum	Pénalité 0.30 p.
Difficultés corporelles (DB)	Minimum 1 de chaque groupe de difficultés corporelles  Maximum 4 ou 5 en fonction de catégorie d'âge	<ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\wedge</math> non tenté</li><li>• T non tenté</li><li>• <math>\circ</math> non tenté</li></ul>
Éléments dynamiques avec rotation (R)	Max 2 ou 3 en fonction de la catégorie d'âge	Pénalité si aucun risque présenté

### 6.3 Le 2<sup>ème</sup> sous-groupe D - juges (DA)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalité 0.30 p.
Difficultés d'engin (DA)	Max 10 ou 12 en fonction de catégorie d'âge	Pas pénalité
DA consécutives dans la position au sol	Maximum 3 consécutives	Pour chaque série de 4 DA consécutive.

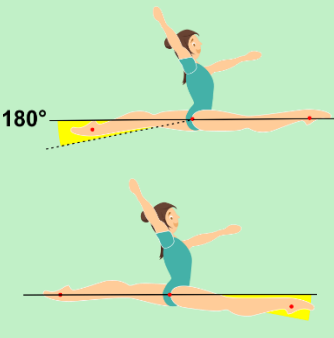
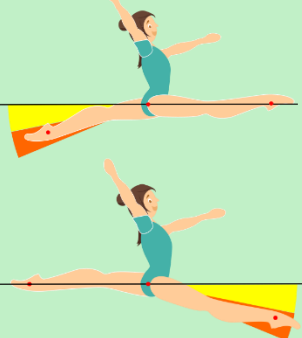
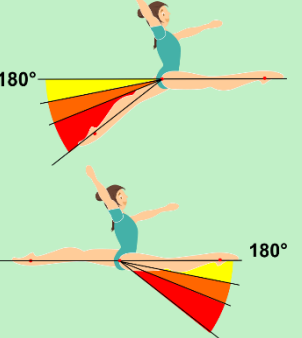
## 7 SAUTS

### 7.1 Généralités

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

- Une forme **définie et fixée** pendant le vol
- **Une bonne hauteur** (élévation) du saut, suffisante pour montrer la forme correspondante.

7.1.2 Un saut **sans une forme bien définie et une hauteur suffisante pour montrer une forme fixée** sera pénalisé par l'exécution.

Explications / Exemples		
Sauts avec les valeurs et les déviations		
<i>DB valable : 0.30 p.</i>	<i>DB valable : 0.30 p.</i>	<i>DB non validée : 0.00 p.</i>
		
<i>Petite déviation de la position écart</i>	<i>Déviation Moyenne de la position écart</i>	<i>Grande déviation de la position écart</i>
<i>Pénalité en exécution : 0.10 p.</i>	<i>Pénalité en exécution : 0.30 p.</i>	<i>Pénalité en exécution : 0.50p.</i>

7.2 Les sauts avec **appel 1 pied ou avec 2 pieds** sont considérés comme **identiques**.

7.3 Pour **tous les sauts qui ont une ou plusieurs rotation(s)** : la valeur du saut est déterminée par la (les) rotation(s) effectuée(s). Pour un saut de moins de 180°, la valeur de base de la difficulté (sans rotation) peut être valable si elle est disponible dans le tableau sans rotation et exécutée selon les caractéristiques de base.

7.4 La rotation (180° ou 360°) du corps pendant le vol, est évaluée à partir de la position du plié pour l'appel du saut jusqu'à la position du plié à la réception.

7.5 Chaque DB ne peut être exécuté qu'une seule fois, **quelle que soit le degré de la rotation en l'air** : la même figure exécutée une fois avec une rotation de 180° et une autre fois avec une rotation de 360° est considérée comme **la même DB**.

7.5.1 Une déviation de 20° maximum, sans toucher la tête, est valable avec une pénalité en exécution.

7.5.2 Une DB sans contact, avec une déviation maximale de 20°, est valable mais il y a une pénalité en exécution penalty

7.6 Une **répétition** des sauts dans la même case n'est pas valable, sauf dans le cas d'une **série**

7.7 Il est possible d'exécuter des sauts avec prise d'élan et réception sur une jambe en **série**. Une série de sauts consiste en 2 ou plusieurs **sauts** consécutifs **identiques**, exécutés avec ou sans pas intermédiaires (selon le type de saut) :

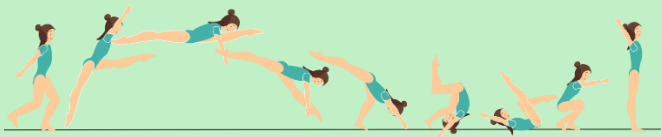
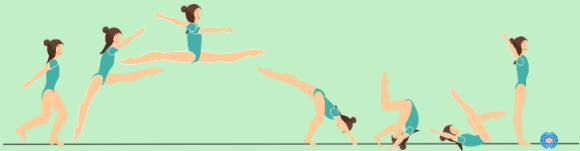
- Chaque saut de la série est évalué séparément.
- Chaque saut de la série compte pour un **1 saut DB**.



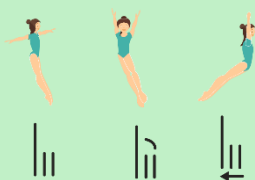
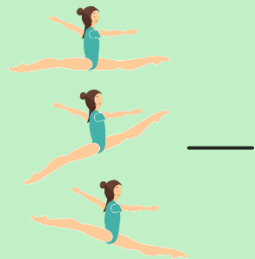



7.7.1 Si une gymnaste exécute une série de sauts et qu'un ou plusieurs sauts de la série est exécutés avec **une grande déviation** de la forme, ou sans élément technique engin valide, le principe de "série" n'est pas présent **mais toutes les formes exécutées sont valables**, avec les pénalités d'exécution correspondantes, même dans le cas où l'élément technique de l'engin est répété à l'identique

7.8 Pour être valables, les sauts doivent être exécutés avec un minimum **d'un élément technique de l'engin**, exécuté conformément à la définition dans les tableaux























7.9 . Le "**Saut plongé**" (saut avec le tronc penché en avant, se terminant directement par une roulade) n'est pas évalué comme un saut de difficulté (DB) mais un élément pré-acrobatique.









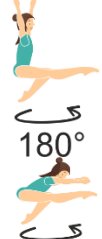

Explications / Exemples	
	<b>Élément pré-acrobatique "saut plongé"</b> Pas évalué comme DB Compte pour élément de rotation
	<b>DB saut enjambé + élément pré-acrobatique "roulade en avant"</b> : Saut enjambé est compté comme DB La roulade avant compte comme un élément de rotation.









7.10 . Technique pour des difficultés de saut spécifiques :

Explications / Exemples	
	<b>"Cabriole" devant, derrière ou sur le côté</b> Pendant l'élan, la jambe d'élan est levée vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté, à 45° (ou plus). La jambe d'appuis, en quittant le sol, frappe la jambe précédemment levée à 45° (ou plus). Enfin, la gymnaste atterrit sur la jambe d'appui
	<b>Saut enjambé (appel 1 pied ou appel 2 pieds)</b> Une position en écart de 180° est requise au plus haut point du saut. La position en écart peut être horizontale et peut également être acceptée quand l'amplitude de 180° est maintenue avec les jambes au-dessus ou au-dessous de l'horizontal.
	<b>"Saut cosaque", avec différentes positions des jambes, ou avec rotation.</b> Le pied de la jambe pliée doit être proche de la hauteur du bassin, et le genou doit être à l'horizontale ou au-dessus. .
	<b>Saut de biche (appel un pied ou appel 2 pieds).</b> La jambe avant doit être fléchie au maximum, le pied près de la cuisse. Les jambes doivent avoir un écart de 180°, la position de Biche peut être horizontale et sera également acceptée lorsque la position de 180° est maintenue avec une des jambes au-dessus et l'autre au-dessous de la position horizontale.
	<b>Entrelacé</b> Un changement de jambe est effectué ; exécuté avec une rotation de 180° pendant le vol, effectué sur l'axe longitudinal de la jambe d'appel et la réception sur la jambe d'appel.

## 8 .TABLEAU DES DIFFICULTES DE SAUTS ( ^ )

Types de sauts	Valeur						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	1.101   360°						
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	1.201   360°						
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour appel des deux pieds	1.301   360°		1.303   720°				
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	1.401   360°		1.403   720°				
5. Saut vertical avec la jambe libre devant tendue à l'horizontale avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol		1.502   180°	1.503   360°				
6. Saut vertical avec la jambe libre de côté tendue à l'horizontale avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol		1.602   180°	1.603   360°				
7. Saut vertical avec la jambe libre en arrière tendue à l'horizontale avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol		1.702   180°					

Types de sauts	Valeur						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
8. Saut vertical avec la jambe libre pliée en arrière à l'horizontale (attitude) avec un tour		1.802 	 180°				
9. "Cabriole" avant	1.901 						
10. "Cabriole" sur le côté	1.1001 						
11. "Cabriole" derrière	1.1101 						
12. "Ciseaux" avec changement de jambes vers l'avant. Jambes consécutives à l'horizontale.	1.1201 						
4 "Ciseaux" avec changement de jambe vers l'arrière : A 45°	1.1301 						
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontale, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant	1.1501 		1.1503  180°  180°				

Types de sauts	Valeur						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
27. Saut de biche, appel 1 ou 2 pieds		1.2702  		1.2704			
31. "Fouetté" avec cabriole, avec saut de biche		1.3102  					
32. "Entrelacé": jambes à l'horizontale ou avec une plus grande amplitude			1.3203  				
Types de sauts	Valeur						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
33. Saut de biche en tournant "manège"			1.3303  				

## 9. ÉQUILIBRES

### 9.1. Généralités :

9.1.1 Il existe 3 types de difficultés d'équilibre, en fonction de la technique d'équilibre et du type d'appui :

- 1) Exécuté sur le pied ; sur les orteils en relevé, ou sur le pied plat.
- 2) Exécuté sur d'autres parties du corps : la poitrine, etc....
- 3) Exécuté en mouvement : les "Équilibres Dynamiques"

9.1.2 . **Caractéristiques de base** des 3 types de difficultés d'équilibres :

- 1) Équilibres exécutés sur le pied : sur les orteils en relevé, ou sur pied plat.
  - **Forme définie et clairement fixée**
  - **Position d'arrêt fixée** dans la forme pendant au **moins 1 seconde**.
- 2) Équilibres exécutés par une autre partie du corps : sur la poitrine, etc.
  - **Forme définie et clairement fixée.**
  - **Position d'arrêt fixée** dans la forme pendant **au moins 1 seconde**
- 3) Équilibres exécutés en mouvement : les "Équilibres dynamiques"
  - **Forme clairement définie** : toutes les parties concernées du corps sont dans la bonne position au même moment.
  - **Mouvements fluides et continus** d'une forme à l'autre.

9.1.3 . Une difficulté d'équilibre **sans forme pas clairement définie** ne sera pas valable comme difficulté et sera pénalisée dans l'exécution

Explications/ Exemples		
Valeurs des équilibres et les déviations		
<i>DB valide : 0.50 p.</i>	<i>DB valide : 0.50 p.</i>	<i>DB pas validée : 0.00 p.</i>
<i>Petite déviation du grand écart</i>	<i>Déviation Moyenne du grand écart</i>	<i>Grande déviation du grand écart</i>
<i>Pénalité d'exécution 0.10 p.</i>	<i>Pénalité d'exécution 0.30 p.</i>	<i>Pénalité d'exécution 0.50 p.</i>

Explications / Exemples		
Equilibre avec Valeur et déviation		
Base DB valide : 0.30 p.	Base DB valide : 0.30 p.	Base DB non valide : 0.00 p.
Petite déviation de la jambe libre	Moyenne déviation de la jambe libre	Grande déviation de la jambe libre
Pénalité en exécution de 0.10 p.	Pénalité en exécution de 0.30 p.	Pénalité en exécution de 0.50 p.

**9.2** . Les difficultés d'équilibre **exécutées sur un pied**, (sur les orteils en relevé, ou sur pied à plat) et **exécutées sur d'autres partie du corps**, doivent être exécutées avec **une position d'arrêt, pour un minimum d'une seconde fixée dans la forme**.

**9.2.1** . La fixation de ces difficultés d'équilibre, doit être exécutée sans **aucun mouvement supplémentaire** du corps pendant la position fixe (jambes et tronc). Si, pendant la position fixe, il y a une perte d'équilibre sans déplacement, comme un "tremblement" du pied d'appui, un mouvement de la cheville pendant le relevé, ou le soulèvement d'une partie du pied d'appui, la difficulté est toujours valable, avec les pénalités d'exécution correspondantes.

**9.2.2** . Si la forme de l'équilibre est bien définie et que l'élément technique de l'engin est exécuté correctement (par exemple, grand écart sans aide avec un rebond du ballon pendant la forme), mais que la position d'arrêt est insuffisante (**moins d'1 seconde**), l'équilibre **est valable avec une pénalité d'exécution : 0,30 p.** " **forme non tenue pendant au moins 1 seconde** " .

**9.2.3** . Si la position **d'arrêt n'est pas présentée** du tout (battement), **la DB n'est pas validée** (grande altération des caractéristiques de base).

**9.3** . Les équilibres sur un pied, peuvent être réalisés **sur les orteils en relevé** ou sur **pied plat**. Pour le pied plat, la valeur de la difficulté est diminuée de 0,10 p. et le symbole aura une flèche vers le bas ( ↓ ).

Explications / Exemples			
Valeurs des équilibres			
Réalisé sur demi-pointe (relevé)		Réalisé pied à plat	
DB valide : 0.30 p.		DB valide : 0.20 p.	

**9.4** Il n'est pas possible d'effectuer une difficulté d'équilibre (même case) sur la demi-pointe (relevé) et sur pied à plat dans le même exercice.

**9.5** La **jambe d'appui**, qu'elle soit tendue ou fléchie, ne modifie pas la valeur de la DB d'équilibre.

**9.6** Il n'est pas possible de prendre appui **sur la jambe d'appui** ou **de tenir la jambe** avec la (les) main(s) ou l'engin : la DB ne sera pas valable (altération importante des caractéristiques de base ; définition de la forme). Seul un léger contact est autorisé.

## **9.7 Équilibres dynamiques.**

**9.7.1** . Les équilibres dynamiques sont exécutés comme des **mouvements fluides et continus** d'une forme à une autre et ne nécessitent pas de position d'arrêt dans aucune phase de l'équilibre. Si une gymnaste exécute un équilibre dynamique avec la position d'arrêt, la difficulté est évaluée (pas de pénalité).

**9.7.2** . **L'équilibre Fouetté est 1 équilibre DB**, il est réalisé avec :


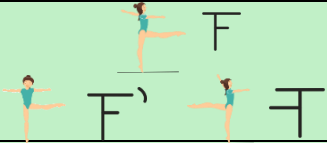
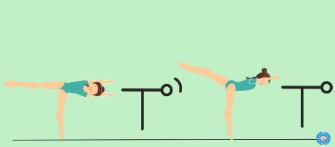

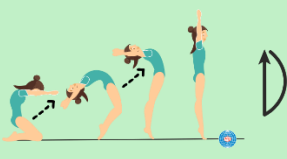
- Un minimum 3 formes identiques ou différentes exécutées en relevé, avec appui obligatoire du talon entre chaque forme, sans sautiller, sans aucun type de déplacement et sans toucher le sol avec la jambe levée, la (les) main (s) ou toute autre partie du corps.
- Chaque forme est présentée avec un accent clair (**position claire**), sans rotation de la forme
- Avec ou sans l'aide des mains.
- Avec au minimum un tour de 90°, 180° ou 270°, effectué entre 2 formes quelconques.

**9.7.2.1** . Il est possible de répéter la même forme ou la même case (boxe) à l'intérieur d'un équilibre fouetté, mais il n'est pas possible de répéter l'un de ces équilibres plus loin dans l'exercice

**9.7.2.2.** Chaque exercice peut contenir un maximum 1 équilibre fouetté : soit 0,50 p., soit 0,30 p. Un 2<sup>ème</sup> équilibre fouetté (quelle que soit sa valeur) ne sera pas évalué (pas de pénalité).

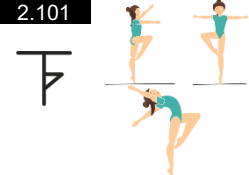
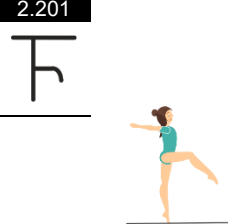
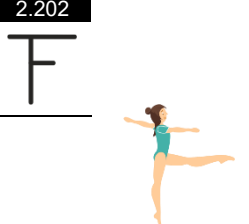
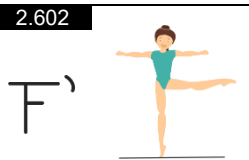
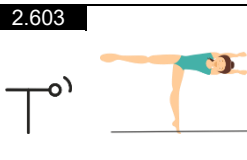
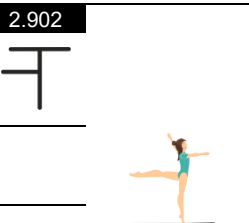
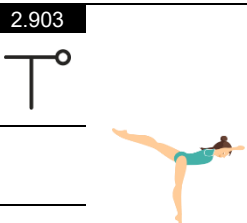
**9.7.3.** Pour être valables, les difficultés d'équilibre dynamique doivent être exécutées avec **un minimum d'un élément technique de l'engin**, exécuté selon la définition dans les tableaux, dans **n'importe quelle phase de la difficulté**-y compris les phases d'élan.



## 9.8. Technique pour les difficultés d'équilibre spécifiques :









Explications / Exemples	
	<p><b>Jambe libre fléchie devant, horizontale ou plus haute</b>  <i>Genou plié 30°</i>            Position horizontale ou plus haute de la jambe libre (cuisse) et position verticale maximale du corps</p>
	<p><b>Jambe libre à l'horizontale devant, sur le côté, ou derrière (arabesque)</b>            Position horizontale de la jambe libre (cuisse) et position verticale maximale du corps</p>
	<p><b>Jambe libre horizontale sur le côté avec le tronc à l'horizontale</b>  <b>Jambe libre à l'horizontale vers l'arrière avec le tronc vers l'avant à l'horizontale</b>            La position horizontale de la tête, du tronc et de la jambe libre (ou de la jambe libre légèrement au-dessus de l'horizontale) doit être fixe, en maintenant le tronc droit sans se pencher en arrière.</p>
	<p><b>Attitude</b>            Position horizontale de la jambe libre (cuisse) et position verticale maximale du corps</p>
	<p><b>Équilibre dynamique de la position à genoux à la position debout "remontée sur les coups de pieds"</b>            Passage de la position à genoux à la position debout, par-dessus les orteils, avec ou sans extension arrière du tronc (les deux techniques sont correctes).            Jambes jointes ou légèrement écartées.</p>



# 10. TABLEAU DES DIFFICULTES D'ÉQUILIBRES ( T )

Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied						
	Valeur						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
<p>1 "équilibre retiré" Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec extension arrière du haut du dos et des épaules</p>	<p>2.101</p> 						
<p>2. Jambe libre devant <b>horizontale ou plus haute</b>, tendue ou fléchie 30°,</p>	<p>2.201</p> 	<p>2.202</p> 					
<p>6. Jambe libre horizontale sur le côté, aussi avec le tronc position horizontale sur le côté.</p>		<p>2.602</p> 	<p>2.603</p> 				
Types d'équilibres	Valeur						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
<p>9. Arabesque : jambe libre à l'horizontale en arrière et/ou avec le tronc en avant à l'horizontale</p>		<p>2.902</p> 	<p>2.903</p> 				

12. Attitude,		2.1202 					

Types d'équilibres	Valeur						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
13. "Cosaque" : Jambe libre devant ou sur le côté à l'horizontale.	2.1301 						
							
Équilibres exécutés sur une autre partie du corps							
15. Allongé sur le sol, avec le tronc levé	2.1501 						
							
Équilibres exécutés en mouvement							
17. Équilibre dynamique de la position à genoux à la position debout, sur les orteils, avec ou sans extension arrière du tronc.			2.1703 				
							
18. Fouetté composé de min. 3 formes identiques ou différentes (Évalué comme 1 DB)			2.1803 				
							
			Leg at the horizontal for min. 2 shapes + min. 1 turn				

# 11. ROTATIONS

## 11.1 Généralités

11.1.2 Il existe 2 types de difficultés de rotations :

- 1) Rotations sur une jambe, normalement sur les orteils et en relevé (sur demi-pointe)
- 2) Rotations sur une autre partie du corps.

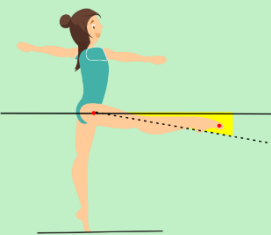
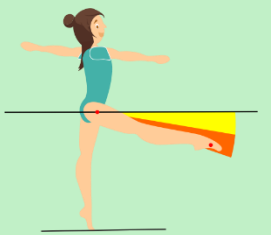
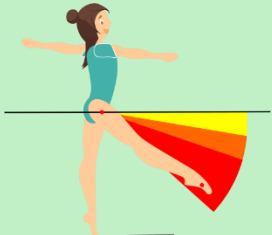
Explications / Exemples
<i>Une rotation DB exécutée sur les orteils (relevé) de la jambe d'appui s'appelle "pivot". Un pivot doit être exécuté <b>avec un haut relevé</b>. Si un pivot est exécuté avec un relevé bas, la difficulté est valable avec une pénalité d'exécution.</i>
<i>Les pivots peuvent être des pivots intérieurs « En dedans » (pivot exécuté dans la même direction que la jambe d'appui) ou des pivots extérieurs « En dehors » (pivot exécuté dans la direction opposée à la jambe d'appui). Ces pivots vers l'intérieur et vers l'extérieur sont les mêmes Difficultés.</i>

11.1.3 Toutes les difficultés de rotation doivent présenter les **caractéristiques de base** suivantes :

- Forme **fixe et bien définie**.
- Rotation de base **minimale de 360°** pour toutes les autres difficultés de rotation.

Explication / Exemples
<i>Une forme bien définie signifie que la forme correcte prise par la gymnaste est maintenue fixe pendant une rotation de base minimale (360° ou 180°).</i>

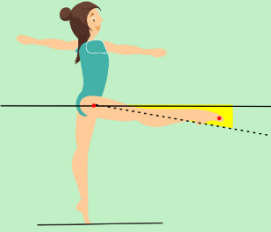
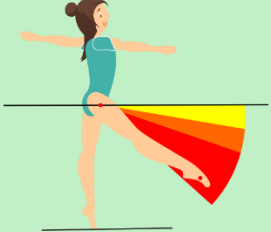
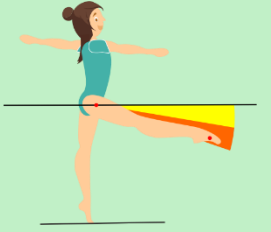
11.1.4 Une difficulté de rotation **sans une forme bien définie** pour une **rotation de base minimale**, ou non reconnaissable, ou non tenue du tout, ne sera pas valable comme difficulté et sera pénalisée en exécution.

Explications / Exemples		
Pivots avec Valeur et déviation		
<b>Base DB valide : 0.30 p.</b>	<b>Base DB valide : 0.30 p.</b>	<b>Base DB non valide : 0.00 p.</b>
		
<i>Petite déviation de la jambe libre</i>	<i>Moyenne déviation de la jambe libre</i>	<i>Grande déviation de la jambe libre</i>
<i>Pénalité en exécution de 0.10 p.</i>	<i>Pénalité en exécution de 0.30 p.</i>	<i>Pénalité en exécution de 0.50 p.</i>

11.2 Les difficultés de rotation sont évaluées en **fonction du nombre de rotations effectuées** :

11.2.2 Le nombre de rotation est évalué à partir du moment où une forme bien définie est prise et jusqu'au moment où la gymnaste commence à quitter la forme.

11.2.3 Une fois que la gymnaste a quitté la forme bien définie ou qu'elle a présenté une forme avec une **grande déviation**, aucune rotation supplémentaire n'est évaluée.

Explications / Exemples		
Pivot isolé avec rotations supplémentaires, effectuées avec différentes déviations		
Premiers 360° :	Suivants 360° :	Derniers 720° :
		
Petite déviation de la jambe libre	Grande déviation de la jambe libre	Moyenne déviation de la jambe libre
<b>Valeur de la DB :</b> 0.30 p. pour les premiers 360° Une fois que la gymnaste a quitté la forme bien définie, aucune autre rotation n'est évaluée.		
<b>Pénalité en exécution :</b> 0.50 p. pour la grande déviation La pénalité d'exécution la plus élevée est appliquée une fois pour la même position du corps pendant 1 DB.		

11.2.4 Si la gymnaste **perd l'engin** ou **perd l'équilibre** et s'appuie/chute, dans n'importe quelle partie de la rotation de difficulté - y compris après une rotation de base réussie – **l'ensemble de la DB n'est pas validée**

11.2.5 La valeur des difficultés de rotation **est augmenté de 0,10-p.** pour chaque rotation supplémentaire au-dessus de la base de 360° pour :

- Les pivots dont la valeur de base est de 0,10 p.
- Les pivots fouettés, sans tenir compte si les rotations supplémentaires sont avec ou sans appui du talon **Limité à 3 tours**

11.2.6 La valeur d'une difficulté de rotation **est augmentée de 0,10-p.** pour chaque rotation supplémentaire au-dessus de la **base 180°** pour les rotations sur une autre partie du corps.

11.3 Des rotations différentes sont des rotations à partir de cases (boxes) différentes, quel que soit le nombre de rotations effectuées.

11.4 **La jambe d'appui**, qu'elle soit tendue ou pliée, ne modifie pas la valeur de la difficulté.

11.5 Il n'est pas possible de prendre appui **sur la jambe d'appui** ou **de la tenir** avec la (les) main (s) ou l'engin : la DB ne sera pas valable (altération majeure des caractéristiques de base ; définition de la forme). Seul un léger contact est autorisé.


11.6 Pour être validées, les difficultés de rotation, doivent être réalisées avec un minimum **d'un élément technique à l'engin**, exécuté dans n'importe quelle phase valide des rotations, conformément à sa définition dans les tableaux.

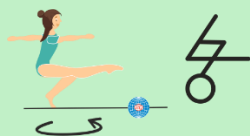
- Pour **toutes les difficultés de rotation**, les éléments techniques de l'engin exécutés avec une grande déviation, ne sont enregistrés
- **Pour les pivots**, les éléments techniques de l'engin exécutés à plat, ne sont pas enregistrés.

## 11.7 Pivot Fouetté

- **Jusqu'à 2 formes identiques**, reliées par un **appui du talon**, sont comptées comme **1 difficulté**.
- Le pivot Fouetté peut être réalisé 1 fois dans chaque exercice, en utilisant **1** des formes décrites (passé 0,10 p. OU devant 0,20 p. OU côté 0,20 p.). Si les différentes formes sont combinées, seules les rotations effectuées dans la 1ère forme (avant de changer de forme) sont évaluées.

## 11.8 Technique pour des difficultés de rotation spécifiques :

Explications / Exemples	
	<p><b>“Passé” devant ou sur le côté (pivot retiré devant ou côté)</b> <i>L'entrée au pivot et la fixation de la position passée peuvent se faire : par une flexion immédiate de la jambe libre, ou par un mouvement circulaire de la jambe libre.</i></p>



### Pivot "Cosaque"

Une impulsion initiale avec l'aide de la main (des mains) depuis le sol est autorisée. Les degrés de rotation se comptent depuis le moment où la main (les mains) quittent le sol et que la jambe libre est en position horizontale. La position du pivot est considérée correcte même si la gymnaste est « assise » sur le talon de la jambe d'appui – talon soulevé du sol. Il est possible d'avoir des positions de Départ de rotation différentes ainsi que des positions de fin différentes pour le pivot « Cosaque », mais le principal objectif est que la rotation finale soit contrôlée et claire (sans chute). Base du pivot 360°.



### Fouetté : avec passé (retiré)

Consiste en une série de tours répétés en dehors, à un rythme soutenu et au même endroit.

Chaque composante consiste en une impulsion + une rotation sur relevé en passé + une position ouverte avec plié.

- Minimum 360° rotation en passé entre chaque plié.
- en position ouverte (4ème), la jambe libre s'étend sur le côté à 90°.
- pour la dernière rotation de la série, la position ouverte est facultative : le dernier composant est valable avec et sans la position ouverte avec le plié.

La valeur totale est déterminée par les 10 premiers composants maximums, selon le nombre de rotation présenté dans chaque composant.

Le décompte des rotations du fouetté commence immédiatement après le plié et le poussé.

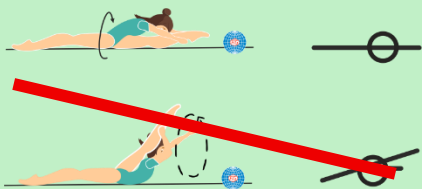
- il est permis d'utiliser la **1ère rotation (360°)** pour soulever la jambe libre dans le passé : cette rotation est valide et aucune pénalité de déviation n'est prise pour cette rotation, tant que la jambe libre **atteint 90°** durant la rotation de 360°.

(Pour les déviations jusqu'à 20°, la rotation est valable avec une pénalité en exécution).

- Pour les **rotations suivantes**, la jambe libre doit être en position passée tout au long de la rotation et à **90° en position ouverte.**

(Pour les déviations jusqu'à 20°, la rotation est valable avec une pénalité en exécution).

Le pivot Fouetté avec passé peut être réalisé en utilisant une **autre technique** où la jambe de travail passe par le rond de jambe en l'air et s'étend sur le côté à 90°. Si le pivot Fouetté est exécuté selon cette technique, le rond de jambe en l'air peut être exécuté avant la rotation de la forme.



### Rotation en grand écart avec l'aide de la main, tronc fléchi vers l'avant

Aucune valeur supplémentaire n'est attribuée pour les rotations supplémentaires.

Base de la rotation 360°.



**Fouetté : jambe tendue à l'horizontale (vers l'avant ou sur le côté) (4ème)**  
 Consiste en une série de tours répétés en dehors, à un rythme soutenu et au même endroit.

Chaque composante consiste en une impulsion + une rotation sur relevé avec la jambe tendue à l'horizontale + un plié.

- Rotation minimale de 360° entre chaque plié.
- La jambe libre doit rester à **90° continuellement.**
- Pour la dernière rotation de la série, le plié est facultatif : la dernière composante est valable avec ou sans plié.

La valeur totale est déterminée par les 10 premiers composants maximums, selon le nombre de rotation présenté dans chaque composant.

Le décompte des rotations de Fouetté commence immédiatement après le plié et la poussé.






- Il est permis d'utiliser **la 1ère rotation (360°)** pour soulever la jambe libre en position horizontale : Cette rotation est valable, et aucune pénalité de déviation n'est prise pour cette rotation, tant que la jambe libre **atteint 90°-durant la rotation de 360°.**

(Pour les déviations jusqu'à 20°, la rotation est valable avec une pénalité en 'exécution).

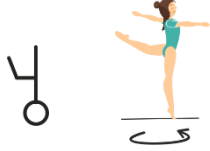
- Pour **les rotations suivantes**, la jambe libre doit être à l'horizontale (90°) pendant toute la rotation et la position ouverte.

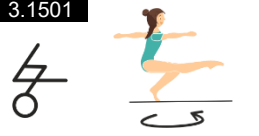
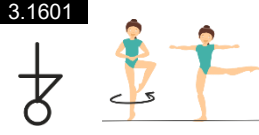
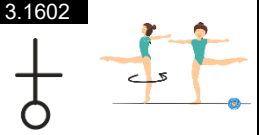


(Pour les déviations jusqu'à 20°, la rotation est valable avec une pénalité d'exécution).

## 12. TABLEAU DES DIFFICULTES DE ROTATIONS (o)

Types de rotations	Rotation sur une jambe, normalement sur les orteils (relevé, ½ pointes)						
	Valeur						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Passé, pivot retiré devant et sur le côté. (Position horizontale)	3.101 						
3. Jambe libre devant tendue à l'horizontale, ou pliée à 30° à l'horizontal ou plus haut	3.301 		3.303 				
6. Jambe libre à l'horizontale sur le côté, aussi avec le tronc sur le côté à l'horizontale			3.603 	3.604 			



Types of rotations	Value						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
12. Attitude, également boucle sans aide/attitude avec extension arrière du tronc			3.1203 				

Types de rotations	Valeur						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
15. "Cosaque" : jambe libre devant ou côté (position horizontale)	3.1501 						
16. Fouetté : Passé, ou avec la jambe tendue et à l'horizontale devant ou sur le côté	3.1601 	3.1602 					
<b>Rotations sur d'autres parties du corps</b>							
18. Ralenkova: Rotation sur le dos	3.1801 						
21. Rotation en grand écart en tenant la jambe, le tronc vers l'avant (pas de Valeur supplémentaire par rotation supplémentaire)	3.2101 						

## 1. EVALUATION PAR LE JURY ARTISTIQUE

- 1.1. Les membres du jury artistique (A) évaluent la composition et la performance artistique en fonction de la perfection esthétique.
- 1.2. Les juges A ne sont pas concernés par le niveau de difficulté d'un exercice. Le jury est tenu de déduire de manière égale les erreurs de même importance, quelle que soit la difficulté de l'élément ou de la liaison.
- 1.3. Les juges A doivent se tenir au courant de la gymnastique rythmique contemporaine, connaître les attentes les plus récentes en matière de performance pour une composition et savoir comment les normes changent au fur et à mesure de l'évolution du sport. Dans ce contexte, ils doivent également savoir ce qui est possible, ce qu'il est raisonnable d'attendre et ce qui est exceptionnel ou spécial.
- 1.4. **La note finale A** : la déduction artistique finale est soustraite de **10.00 p.**

## 2. STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION.

- 2.1. La gymnastique rythmique est définie par une **composition unique** construite autour d'un choix musical spécifique. La musique spécifique guide les choix de tous les mouvements, et toutes les composantes de la composition sont créées dans une relation harmonieuse les unes avec les autres.
- 2.2. La **musique** inspire la **chorégraphie** en établissant la structure de la composition et le tempo/la cadence. La musique contribue à la création de l'idée directrice (l'histoire ou le thème de la composition) et crée les émotions. La musique ne doit pas être considérée comme un arrière-plan pour les éléments du corps et de l'engin.
- 2.3. Les éléments suivants doivent être pris en compte lors de la **sélection de la musique** :
  - La musique doit être choisie en fonction de l'âge, du niveau technique et des qualités artistiques de la gymnaste, ainsi que des normes éthiques.
    - Une musique ne respectant pas **les normes éthiques** sera pénalisée de 0,30-p. pour « musique non conforme aux règles ». La pénalité est prise pour les mots explicites et pour les sujets non éthiques sans mots explicites. Les sujets contraires à l'éthique comprennent, sans s'y limiter, les jurons, les propos salaces, la violence, la discrimination, etc.
    - Les juges artistiques ont des compétences linguistiques variables. Tout juge qui reconnaît des paroles contraires à l'éthique doit le signaler immédiatement au président du jury supérieur, qui guidera la pénalisation éventuelle par le jury artistique.
  - La musique doit permettre à chaque gymnaste de donner le Meilleur d'elle-même.
  - La musique doit favoriser la meilleure exécution possible.
- 2.4. Les sons ayant un **caractère musical atypique** pour la gymnastique rythmique sont interdits (ex. sirènes, moteurs de voitures, etc.) et seront pénalisés de 0,30-p. pour « musique non conforme au règlement ». **Les paroles prononcées** sans fond mélodique (instruments) et qui ne sont pas clairement identifiables comme un genre de chanson « a capella » (par exemple, le rap est un genre de chanson), sont considérées comme un « caractère musical atypique » et seront pénalisées.
- 2.5. Avant le mouvement initial de la gymnaste, **une introduction musicale** de 4 secondes maximums est tolérée. Une introduction musicale de **4 secondes ou plus** sera pénalisée de 0,30-p. pour « introduction musicale ».

2.6. L'excellence artistique est atteinte quand la structure de la composition et la performance artistique est clairement et entièrement développé pour créer une idée guide – l' "histoire" de l'exercice – du début à la fin :

- Le caractère et le style unificateur du mouvement se retrouvent tout au long de l'exercice ; dans les combinaisons de pas de danse, dans les mouvements de liaison entre les difficultés et dans les difficultés elles-mêmes.
- L'expression corporelle et faciale évidente.
- Changements dynamiques : contrastes dans le tempo/la vitesse et l'intensité des mouvements, à la fois avec l'engin et le corps, qui reflètent des contrastes de la musique.
- Effet(s) : le placement stratégique de mouvements spécifiques du corps et/ou de l'engin pour souligner des moments musicaux importants.
- Connexions entre les mouvements ou les difficultés qui sont intentionnellement et stratégiquement chorégraphiées pour relier un mouvement à un autre de manière fluide et harmonieuse.
- Rythme : les mouvements du corps et de l'engin sont en corrélation précise avec les accents musicaux et les phrases musicales : le corps et l'engin doivent être guidés par la structure de la musique et par le tempo/le rythme de la musique.
- Variété et amplitude dans l'utilisation de l'espace : les déplacements dans l'espace sont variés et complets, et évoluent constamment en utilisant une variété de trajectoires, de directions et des modalités.

## 2.7. Evaluation générale

2.7.1. Pour chaque composante artistique, **aucune pénalité** n'est appliquée lorsque la composante est entièrement développée et réalisée tout au long de l'exercice, du début à la fin.

2.7.2. Les composantes artistiques qui ne sont pas développées, qui sont sous développées ou qui ne sont développées que dans certaines phases de l'exercice, **seront pénalisés**. Le système de pénalisation se réfère aux types de phases suivantes :

- *Une partie* est définie comme une petite partie de l'exercice, par exemple, une séquence de 2-4 difficultés et les connexions entre elles, ou une combinaison de pas de danse.
- *Une majorité de l'exercice* ; est définie comme plus de 50% de la durée de l'exercice (présenté en continue ou en plusieurs parties séparées).
- *L'exercice* entier ; est définie comme chaque partie, du début à la fin. Les

2.7.3. **Les liaisons illogiques** et les fautes dans la relation entre le **mouvement et le rythme** seront pénalisées à chaque fois.

2.7.4. Pour être valable, chaque **composant requis** (combinaisons de pas de danse, changement dynamique et effets avec la musique) doit être exécuté sans les fautes de composition ou techniques suivantes.

- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin.
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste.
- Une perte d'engin.
- Gymnaste sans contact avec l'engin pendant 5 secondes ou plus.
- Engin statique
- Élément artistique commence en dehors des limites du praticable.

## 3. IDEE GUIDE ET CARACTERE

### 3.1. Définition

3.1.1. Une idée directrice, donnant à la performance une identité unique, est obtenue par un style de mouvement unificateur, distinctif et clairement défini, mettant en valeur l'interprétation unique du caractère de la musique par la gymnaste.

3.1.2. L'idée directrice peut contenir un développement (une histoire), par exemple lorsque les changements de caractère dans la musique sont reflétés par des changements dans le caractère

des mouvements, ou elle peut être constante (un thème fixe), par exemple avec la même définition du caractère du début à la fin.

- 3.1.3.** Le style ou le caractère du mouvement est développé en utilisant une variété de moyens, pleinement développé et réalisé dans l'ensemble de l'exercice, du début à la fin :
- Avec une variété dans les **parties du corps** impliquées (tête, cou, épaules, bras, mains, tronc, hanches, jambes, pieds).
  - Avec une variété dans les types de **mouvements et les éléments** présentant le caractère, par ex :
    - o Utilisation de l'engin et du corps
    - o Combinaisons de pas de danse
    - o Mouvements de préparation avant les difficultés
    - o Mouvements de transition entre les difficultés
    - o Pendant le DB et/ou la sortie du DB
    - o Ondes corporelles
    - o Des pas de liaison stylisés reliant DB, R, DA
    - o Sous les lancers/pendant le vol de l'engin
    - o Pendant les rattrapages
    - o Pendant les éléments de rotations
    - o Changements de niveaux
    - o Relier les éléments de l'engin en mettant l'accent sur le rythme et le caractère
    - o Pendant la DA

## 3.2. L'évaluation

**3.2.1.** Le caractère est évalué tout au long de l'exercice, dans tous les mouvements du début à la fin.

**3.2.2. Aucune pénalité** n'est appliquée pour une performance dont l'idée directrice et le caractère sont **pleinement développés et réalisés** dans l'ensemble de l'exercice, du début à la fin :

- Une idée directrice distinctive unifie toutes les parties de la performance, la rendant unique et différente des autres performances.
- L'expression « pleinement développée et réalisée » ne signifie pas que chaque mouvement comporte un caractère détaillé, mais qu'il n'y a aucune partie où le caractère semble absent.
- L'utilisation des différentes parties du corps est très variée.
- Il y a une bonne variété dans l'utilisation des différentes parties du corps.

**3.2.3. Une pénalité de 0,30 p.** est appliquée pour une prestation où l'idée directrice et le caractère sont prioritaires dans la majorité de l'exercice :

- Une idée directrice est présente.
- La majorité de l'exercice est présentée avec du caractère.
- Il y a une bonne variété dans l'utilisation des différentes parties du corps.
- Il y a une bonne variété dans les types de mouvements et d'éléments présentant le caractère.

**3.2.4. Une pénalité de 0,60 p.** est appliquée pour une performance où l'idée directrice et le caractère sont prioritaires dans **certaines parties de l'exercice** :

- Il y a une unité claire entre les différents détails de caractère et la musique - une image unifiée.
- Au moins 4 parties sont présentées avec caractère.
- La variété dans l'utilisation des différentes parties du corps et des engins peut manquer.

- La variété dans les types de mouvements et d'éléments présentant le caractère peut être insuffisante.

**3.2.5. Une pénalité de 1,00 p.** est appliquée pour une prestation où l'idée directrice et le caractère ne sont pas prioritaires :

- Moins de 4 parties sont présentées avec du caractère, et/ou il n'y a pas d'unité claire entre les différents détails du caractère.

### Explications / Exemples

- Pour qu'une difficulté corporelle soit considérée avec du caractère, le caractère peut être présenté à n'importe quelle phase de la DB :
  - Sauts : durant le chassé, durant l'appel, dans une partie du vol, et/ou à la réception
  - Equilibres : durant la préparation, dans la forme fixée, et/ou à la descente de la jambe pour la sortie de la DB
  - Rotations : durant la préparation, dans une phase de la forme fixée, et/ou pendant la descente de la jambe pour sortir de la DB
- La qualité, la complexité, l'unicité et la durée de chaque détail du personnage influencent l'évaluation globale. C'est pourquoi le CdP ne définit pas un nombre spécifique de détails pour les différentes pénalités (pas de pénalité vs 0,30 p. vs 0,60 p. vs 1,00 p.) :
- À titre d'exemple, une performance comportant 5 parties de détails de caractère hautement uniques impliquant toutes les parties du corps et de l'engin peut recevoir une pénalité plus faible qu'une performance comportant 20 détails isolés impliquant principalement les mains/bras.

## 4. EXPRESSION

### 4.1 Définition

**4.1.1** Le gymnaste transforme un exercice structuré en une performance artistique en utilisant l'expression corporelle et faciale.

**4.1.2 L'expression corporelle** est l'union de la force et de la puissance avec la beauté, la plasticité et l'élégance des mouvements. Le langage corporel est utilisé pour exprimer la puissance physique et émotionnelle, la confiance et la maîtrise totale de la performance.

- L'expression corporelle est obtenue par une large participation des différents segments du corps, à savoir la tête, le cou, les épaules, les bras, les mains, le tronc, la cage thoracique, les hanches, les jambes et les pieds.
- L'expression corporelle se manifeste à la fois dans la qualité des mouvements naturels de la gymnaste et dans la qualité et l'intensité de la présentation des détails du personnage chorégraphié.
- L'expression corporelle peut être améliorée en modulant le tempo/l'intensité des mouvements (par exemple, mouvements rapides-lents-rapides des bras, contracter-relâcher, suspendre-coller, bouger-respirer, etc.)
- Quelle que soit la taille du gymnaste, les mouvements des segments corporels sont exécutés avec une amplitude, une largeur et une extension maximales.

**4.1.3 L'expression faciale** est une communication de sentiments avec le public :

- Les sentiments sont basés sur la réponse émotionnelle de la gymnaste à la musique et à l'idée directrice choisie.
- Les sentiments sont communiqués sans exagération, ni grimace, ni mimétisme, ni synchronisation labiale.
- Les yeux sont utilisés pour exprimer les émotions et l'histoire/le thème, et pour attirer l'attention du public.
- L'intensité de l'expression faciale varie selon les différentes parties du spectacle : Des parties privilégiant pleinement l'expressivité aux parties techniques où le visage s'exprime naturellement moins, sans devenir complètement vide et sans passer à un regard concentré.

**4.1.4** La gymnaste a une connexion expressive et énergique avec la musique, ce qui engage le public dans la performance.

4.1.5 Il est possible d'impliquer l'engin dans le développement de l'expression corporelle et faciale.

## 4.2 Evaluation de l'expression corporelle.

4.2.1 Aucune pénalité n'est infligée lorsque l'expression corporelle est pleinement développée dans la majorité de l'exercice :

- La majorité de l'exercice est présentée avec une participation complète des segments du corps.
- Il n'y a pas de parties de l'exercice où l'implication des segments corporels semble rigide ou inexistante, par exemple avec des bras ou un tronc raide (capacité limitée à exprimer une interprétation de la musique).

4.2.2. Une pénalité de 0,30 p. est appliquée lorsque l'expression corporelle est pleinement développée dans certaines parties de l'exercice :

- Au moins 2 parties sont présentées avec une participation complète des segments corporels.
- En moins de 4 moments isolés, l'implication des segments corporels apparaît rigide ou inexistante, par exemple avec des bras ou un tronc raide (capacité limitée à exprimer une interprétation de la musique).

4.2.3. Une pénalité de 0,60 p. est appliquée lorsque l'expression corporelle n'est jamais complètement développée ou seulement momentanément développée :

- La participation complète des segments du corps est visible dans moins de 2 parties, et/ou :
- Dans 4 moments isolés ou plus, l'implication des segments du corps semble rigide ou inexistante, par exemple avec des bras ou un tronc raide (une capacité limitée à exprimer une interprétation de la musique)

## 4.3. Evaluation de l'expression faciale

4.3.1. Aucune pénalité n'est appliquée lorsque l'expression faciale est présente tout au long de l'exercice et qu'elle est pleinement développée des parties de l'exercice :

- Au moins 2 parties sont présentées avec l'expression faciale en priorité.
- Le visage est également impliqué dans le reste de l'exercice - une intensité moindre de l'expression faciale est acceptée.
- Moins de 4 moments isolés, le visage apparaît vide ou concentré.

4.3.2. Une pénalité de 0,30 p. est appliquée lorsque l'expression faciale n'est jamais complètement développée ou seulement momentanément développée :

- L'expression faciale est entièrement hiérarchisée en moins de 2 parties, et/ou :
- Dans 4 moments isolés ou plus, le visage apparaît vide ou concentré.

### Explications / Exemples

Expression corporelle :

- - La pénalité de 0,30 p. n'est pas pour « l'expression corporelle présentée par certaines parties du corps » : Les juges doivent évaluer dans quelle mesure l'exercice est exécuté avec une expression corporelle pleinement développée.
- - Par conséquent, si l'exercice ne comporte pas de parties avec une expression pleinement développée, 0,60 p. sera pénalisé même si l'expression apparaît partiellement développée (segments isolés tentant d'exprimer) dans plusieurs parties ou dans l'ensemble de l'exercice.

Expression faciale :

- - Contrairement à l'expression corporelle, on ne peut attendre de l'expression faciale qu'elle soit pleinement développée à tout moment et le Code ne demande pas une expression faciale « maximale ».
- - Il n'y a pas de pénalité spécifique pour les expressions faciales exagérées, les grimaces, la mimique, la synchronisation labiale et autres techniques similaires. Toutefois, ces techniques ne sont pas évaluées en tant qu'« expression faciale » et leur utilisation excessive augmente donc le risque d'une expression faciale insuffisante.

### Aperçu du système de pénalisation de l'expression

Explication	Corps	Facial
Entièrement développé dans la majeure partie de l'exercice et aucune partie de l'exercice ne semble rigide, vide ou concentrée.	Pas de pénalité	Pas de pénalité

Entièrement développé dans au moins 2 parties de l'exercice <u>et</u> Moins de 4 moments semblent rigides, vides ou concentrés	0.30 p.	No penalty
Entièrement développé dans moins de 2 parties de l'exercice <u>et/ou</u> 4 moments ou plus semblent rigides/en blanc/concentrés	0.60 p.	0.30 p.

## 5.COMBINAISONS DE PAS DE DANSE

### 5.1. Définition

- 5.1.1.** Une combinaison de pas de danse est une séquence spécifique de mouvements avec le corps et l'engin, destinée à exprimer l'interprétation stylistique de la musique. Par conséquent, **une combinaison de pas de danse doit avoir un caractère défini dans le mouvement**. Elle est chorégraphiée en fonction du **caractère, du rythme, du tempo et des accents de la musique**.
- 5.1.2.** Les mouvements stylisés des segments du corps, le tempo et l'intensité des mouvements, et le choix des modalités de déplacement, doivent être soigneusement sélectionnés pour la musique spécifique sur laquelle ils sont exécutés.
- 5.1.3.** La construction des mouvements devrait viser à inclure toutes les parties du corps, en fonction de la musique spécifique, y compris la tête, le cou, les épaules, les bras, les mains, le tronc, les hanches, les jambes et les pieds.

### 5.2. Exigences

- 5.2.1.** Une durée **minimale de 8 secondes** avec l'engin en mouvement : A partir du mouvement de danse initial, tous les pas doivent être clairs et visibles pendant la durée totale de 8 secondes.
- 5.2.2.** Des mouvements **en harmonie avec le rythme** tout au long des 8 secondes.
- 5.2.3. Caractère défini** tout au long des 8 secondes :
- 5.2.3.1. Un caractère défini du mouvement exige des pas qui reflètent un style ou un thème de mouvement, tels que, mais sans s'y limiter :
- Les pas de danse classique
  - Les pas de danse de salon
  - Les pas de danse folklorique
  - Les pas de danse moderne
  - Etc.
- 5.2.3.2. Les mouvements/modalités génériques (**comme la marche, le pas, la course simple**) sur le sol n'ont pas un caractère de mouvement défini et ne peuvent pas être utilisés.
- 5.2.3.3. Une combinaison de pas de danse doit inclure une variété de mouvements spécifiquement utilisés à des fins chorégraphiques de caractère. **Les DB** tels que le saut cabriole, l'équilibre passé, etc., qui ont leur base dans la danse traditionnelle et une valeur de 0,10 p. maximum, peuvent être inclus.

#### Explications / Exemples

*Si le caractère est interrompu, par exemple pendant 1 à 2 secondes lors de l'exécution d'un élément d'appareil avec des pas sans caractère, la combinaison de pas de danse n'est pas valide.*

- 5.2.4. Avec variété et déplacement :** Les modalités de déplacement (la manière dont la gymnaste se déplace sur le sol) doivent être variées et diverses, en harmonie avec le style spécifique de la musique.
- Au moins deux types de pas différents doivent être exécutés (pas le même pas répété pendant toute la durée du S).



- Une partie du S doit être exécutée avec déplacement (pas le S complet au même endroit sur le sol).
- Une partie de la S doit être exécutée en position verticale (et non la S complète en position couchée, à genoux, assise, etc.)

**5.2.5.** Les éléments pré-acrobatiques, les grands lancers (hauts), DA, DB d'une valeur de 0,20 p. ou plus, **ne peuvent pas être exécutés.**

## 5.4. Evaluation

**5.3.1.** Les compositions comportant moins de **2 combinaisons de pas de danse valides** seront pénalisées de 0.30 p pour chaque combinaison manquante.

**5.3.2.** La combinaison de pas de danse **ne sera pas valide si une partie n'est pas respectée** (i.e., perte d'équilibre avec appui ou chute, perte d'engin, 5 secondes ou plus sans contact avec l'engin, engin statique).

**5.3.3.** La combinaison de pas de danse doit être exécutée **avec toutes les exigences de pour être valide** ; l'absence de l'une des exigences invalidera la combinaison de pas de danse (i.e., 8 secondes, en rythme, avec caractère, avec variété et déplacement, sans éléments interdits).

Explications / Exemples	
<i>Que se passe-t-il si une gymnaste danse pendant 8 secondes en respectant toutes les exigences de et qu'après 8 secondes, tout en continuant à danser, elle perd un engin ?</i>	<i>La gymnaste a respecté la définition, et la combinaison de pas de danse est reconnue. Elle sera pénalisée en exécution pour la perte.</i>
<i>Que se passe-t-il si un gymnaste exécute des pas de danse en continu pendant 16 secondes ?</i>	<i>S'il y a 2 combinaisons de 8 secondes, chacune répondant à toutes les exigences du point, 2 combinaisons de pas de danse seront reconnues. Si l'une des exigences est manquante dans l'une des parties, mais que toutes les exigences sont remplies dans les 16 secondes, il s'agit d'une combinaison de pas de danse.</i>

## 6. CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTES - EFFETS AVEC LA MUSIQUE

### 6.1. Changements dynamiques : Définition

**6.1.1.** Une composition structurée autour d'un morceau de musique spécifique utilise les changements de tempo et d'intensité pour construire une idée directrice et créer des contrastes reconnus par le public.

6.1.1.1. *Le tempo* est également connu sous le nom de rythme - la fréquence temporelle des battements ou la pulsation de la musique.

**6.1.2.** Le tempo et l'intensité des mouvements du gymnaste, ainsi que le mouvement de l'engin, doivent refléter les changements **de tempo et d'intensité** de la musique, afin de créer des changements dynamiques.

**6.1.3.** Un manque de contraste dans le tempo et l'intensité peut créer une monotonie et une perte d'intérêt pour le public.

**6.1.4.** Les changements dynamiques peuvent créer des contrastes de différentes manières, en harmonie avec la structure de la musique :

6.1.4.1. Contrastes dans le tempo ou l'intensité des mouvements apparaissant instantanément, d'une partie de l'exercice à la partie suivante.

6.1.4.2. Augmentation ou réduction progressive du rythme ou de l'intensité des mouvements, à l'intérieur d'une partie de l'exercice.

6.1.4.3. Créer un contraste par le biais de mouvements (min. 2) qui démontrent intentionnellement un tempo/une intensité **opposé(e)** au tempo/à l'intensité général(e). Les exemples

incluent l'exécution de quelques mesures musicales/phrases extrêmement lentes ou extrêmement rapides.

**6.1.5.** Il existe de nombreuses autres méthodes pour modifier le tempo et l'intensité, par exemple, de courts arrêts/pauses/positions, ou des mouvements uniques avec un changement continu de tempo/intensité à l'intérieur du mouvement. **Seules les trois méthodes** définies sont reconnues comme la composante requise pour l'évaluation de l'art. **D'autres méthodes** de modification du tempo et de l'intensité peuvent contribuer à l'idée directrice, à l'expression et/ou peuvent créer des effets

**6.1.6.** Même si la musique elle-même ne comporte pas de changements dynamiques clairs, le gymnaste peut produire des changements dynamiques à travers les mouvements. Ces changements doivent être très clairement exécutés, afin d'être reconnus comme un contraste de tempo ou d'intensité.

## 6.2. Effets avec musique : Définition

**6.2.1.** Le placement stratégique de mouvements **spécifiques du corps et/ou de l'engin**, chorégraphiés pour souligner **des moments musicaux significatifs**, créant une union unique qui attire l'attention du public, est reconnu comme un « **Effet avec musique** ». L'effet favorise la relation originale entre une musique spécifique et des mouvements spécifiques développés par le gymnaste (c'est-à-dire une composition unique, distinguable de toutes les autres).

**6.2.2.** Le **moment musical** peut être un accent fort, un ton long, une courte séquence d'accents, etc. Le moment musical doit être significatif, c'est-à-dire qu'il doit se distinguer clairement des accents ou des tons qui le précèdent et qui le suivent, par son intensité ou par sa qualité/caractère. De tels moments musicaux existent dans tous les types de compositions musicales et il n'est pas nécessaire d'ajouter des « effets sonores » aux compositions musicales originales.

**6.2.3.** Des **mouvements simples ou complexes** peuvent créer un effet lorsqu'ils sont exécutés avec l'intention

6.2.3.1. Exemples de mouvements complexes :

- Un DB avec plusieurs accents de mouvement
- Un DB d'une certaine durée, par exemple une rotation.
- Un élément technique unique, innovant ou difficile de l'engin.

6.2.3.2. Exemples de mouvements simples :

- Fixation d'un DB
- Prendre une pose (à l'exception de la pose de Départ et de la pose finale de l'exercice)
- Un grand coup de pied
- Un élément technique simple de l'engin coordonné avec le mouvement du corps

6.2.3.3. Exemples de mouvements trop petits ou trop génériques pour être reconnus comme un effet :

- Un chassé
- Un lancer de base avec le(s) bras
- Une pose créée en utilisant seulement le(s) bras/la tête

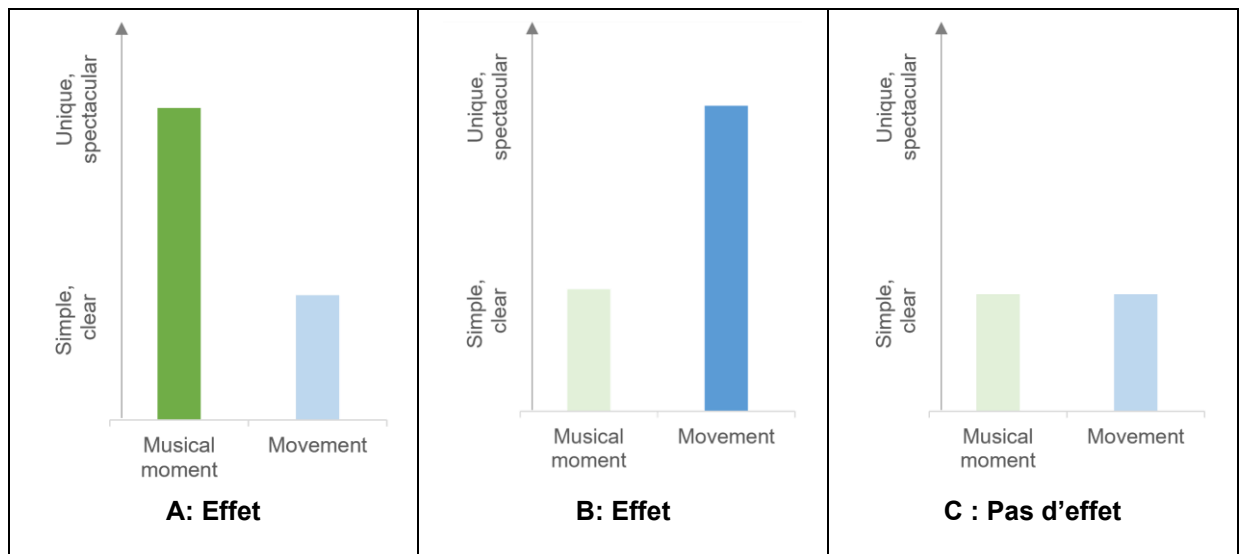
### Explications / Exemples

*La nature d'une combinaison de pas de danse est de donner la priorité à l'harmonie entre les modalités de déplacement et la musique (rythme et accents). Par conséquent, les modalités elles-mêmes ne seront pas reconnues comme un effet. Si une combinaison de pas de danse contient une union supplémentaire de mouvements spécifiques soulignant des accents spécifiques, en plus des modalités, cela peut être reconnu comme un effet.*

**6.2.4.** L'effet est créé par l'**union unique** du mouvement et de la musique. Ensemble, le mouvement et la musique doivent avoir un impact suffisant pour laisser une impression.

- Si le **moment musical** est très remarquable - **se distingue** de toutes les autres parties de la musique - l'union peut être réalisée par un mouvement « simple » ou « standard » stratégiquement chorégraphié
- Si l'**élément du corps et/ou de l'engin** est très remarquable - **surprenant, innovant, spectaculaire** - l'union peut être réalisée par une synchronisation parfaite avec un moment musical fort et clair, mais pas unique en intensité, en qualité ou en caractère

- Si le moment musical n'est pas unique en intensité, qualité ou caractère, et que le mouvement est simple ou standard, leur union - bien que correctement synchronisée - n'a normalement pas assez d'impact pour créer un effet.



### 6.3. Exigences

**6.3.1.** Minimum 1 changement dynamique (tels que définis au # 6.1.4) ou effet avec musique (tels que définis au # 6.2) au minimum. Exemples : 1 changements dynamiques + 0 effet, ou 0 changement dynamique + 2 effets.

**6.3.2.** Les compositions avec moins de 1 changement dynamique ou effet avec musique seront pénalisées de 0,30-p. pour chaque manque.

### 6.4. Changements dynamiques : Evaluation

**6.4.1.** Les changements dynamiques peuvent se trouver dans n'importe quelle partie de l'exercice, y compris dans les combinaisons de pas de danse.

**6.4.2.** Les difficultés et les ondes du corps entier qui incorporent un changement clair de tempo ou d'intensité, par exemple un pivot rapide de Fouetté, une série de sauts exécutés avec des déplacements larges et longs, une onde du corps très lente, ou des rotations très rapides en R, sont reconnues comme des changements dynamiques seulement lorsqu'elles sont accompagnées d'un changement clair dans la musique et exécutées comme un contraste clair de tempo/intensité par rapport aux éléments qui précèdent/suivent.

**6.4.3.** Si la musique comporte un changement dynamique clair que la gymnaste ne souligne pas dans ses mouvements, cela n'est pas automatiquement pénalisé comme un changement dynamique manquant : Il peut y avoir 1 autre changement/effet dynamique dans l'exercice. Cependant, pour ne pas refléter un changement clair de tempo/intensité dans la musique, une pénalité est prise pour le Rythme

### 6.5. Effets sur la musique : Évaluation

**6.5.1.** Pour être reconnu, un effet doit être exécuté en parfaite synchronisation avec la musique. Une tentative de création d'un effet, effectuée légèrement avant ou après le bon moment dans la musique, n'est pas reconnue.

## **7. CONNEXIONS**

### **7.1. Définition**

- 7.1.1.** Une connexion est un « lien » entre des mouvements ou des difficultés. Des liaisons et/ou des pas de liaison bien développée sont nécessaires pour créer l'harmonie et la fluidité dans l'exécution.
- 7.1.2.** Tous les mouvements du corps et de l'engin doivent avoir une relation logique et intentionnelle entre eux, de sorte qu'un mouvement/élément passe dans le suivant pour une raison identifiable.
- 7.1.3.** Ces liens entre les mouvements permettent également de renforcer le caractère de la composition.
- 7.1.4.** Les éléments doivent être reliés de manière fluide et logique, sans préparations prolongées ni arrêts inutiles. Les arrêts intentionnels, qui soutiennent le caractère de la composition ou créent des pauses stratégiques, sont acceptés.
- 7.1.5.** Les éléments qui sont disposés ensemble sans but précis ni logique deviennent une série d'actions sans rapport les unes avec les autres. De telles connexions empêchent le développement complet de l'histoire ainsi que l'identité unique de la composition. Exemples de connexions illogiques :
- Transitions abruptes ou illogiques d'un mouvement ou d'une difficulté du corps ou de l'appareil à un autre.
  - Passer brusquement du niveau debout au niveau du sol, sans but ni logique claire.
  - Se tourner brusquement dans une autre direction, sans but ni logique claire.
  - Changement brusque de la direction du déplacement, sans but ni logique claire.
  - Changement brusque du plan ou de la direction du mouvement de l'appareil, sans transition harmonieuse
  - Transitions d'un mouvement à un autre qui sont prolongées, par exemple en prenant le temps de se préparer pour l'élément suivant.
- 7.1.6.** Les liaisons illogiques peuvent résulter de défauts de composition, d'une technique insuffisamment développée ou d'ajustements au cours de l'exécution (par exemple, en prenant des raccourcis ou en sautant des éléments).

### **7.2. L'évaluation**

- 7.2.1.** Une composition contenant une série d'éléments sans rapport entre eux sera pénalisée.
- 7.2.2. Les liaisons illogiques sont pénalisées de 0,10 p. à chaque fois, jusqu'à 2,00 p.**
- 7.2.3.** Il n'y a pas de pénalité pour les liaisons lorsque la gymnaste s'arrête ou interrompt l'exécution de la composition en raison de fautes importantes comme la perte d'engin, la perte d'équilibre avec appui ou la chute, la course suite à un lancer avec une trajectoire imprécise, ou l'arrêt pour ouvrir des nœuds/résoudre des enroulements.

## **8. RYTHME ET FIN AVEC LA MUSIQUE**

### **8.1. Définition**

- 8.1.1.** Les mouvements du corps et de l'appareil doivent correspondre exactement aux accents musicaux et aux phrases musicales.
- 8.1.2.** Le corps et l'engin doivent être guidés par le tempo de la musique.
- 8.1.3.** La fin de l'exercice doit correspondre précisément à la fin de la musique.

### **8.2. L'évaluation**

**8.2.1.** Les mouvements exécutés séparément des accents ou des changements de phrases, ou déconnectés du tempo établi par la musique, sont pénalisés **de 0,10 p. à chaque fois, jusqu'à 2,00 p.**

**8.2.2.** Exemples de situations pénalisées pour le « rythme » :

- Lorsqu'un mouvement est visiblement accentué avant ou après l'accent
- Lorsqu'un accent clair dans la musique est ignoré - non souligné par le mouvement
- Lorsque la gymnaste crée un grand accent de mouvement alors que la musique n'a pas d'accent correspondant.
- Lorsque les mouvements commencent involontairement avant ou après la phrase musicale.
- Lorsque le tempo change et que la gymnaste ne reflète pas le changement de tempo.
- Lorsque l'intensité change et que la gymnaste ne reflète pas le changement d'intensité
- Lorsque la musique se termine par un fondu enchaîné et que la gymnaste continue à se déplacer rapidement, créant ainsi un ou des accents de mouvement importants sur le fondu enchaîné.

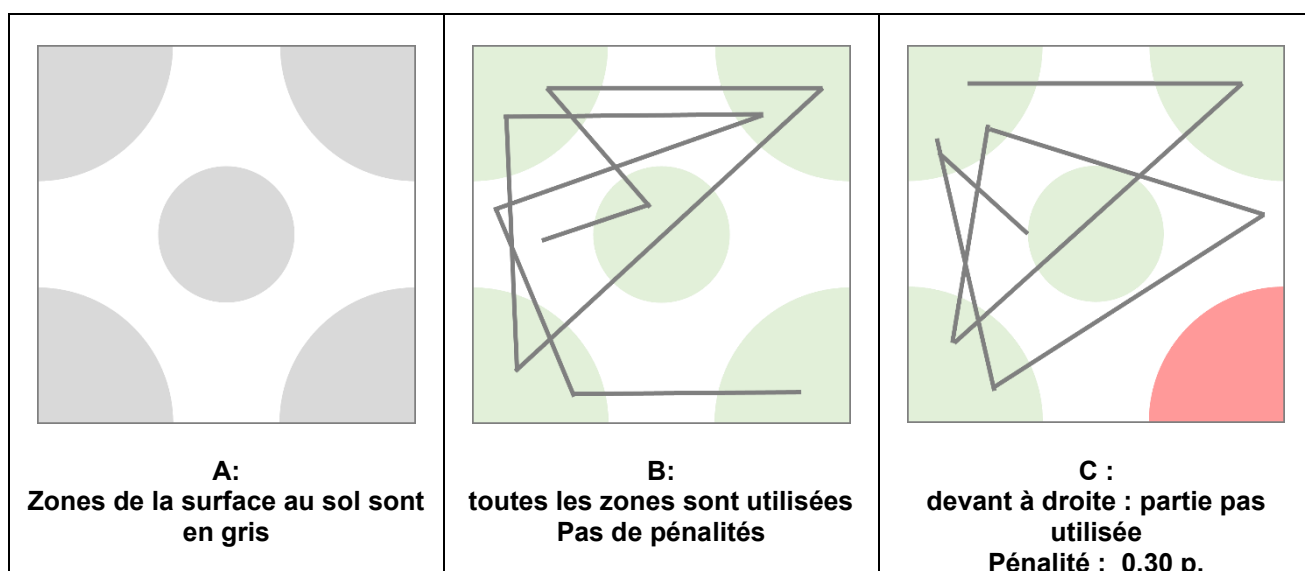
**8.2.3.** Lorsque la gymnaste prend la pose finale **avant la fin** de la musique ou **après la fin** de la musique, ou ne s'arrête pas clairement avant de quitter le praticable, la pénalité pour manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice est prise.

## **9. UTILISATION DE L'ESPACE**

**9.1.** Chaque composition doit démontrer une bonne variété dans l'utilisation de l'espace, en couvrant toutes les parties de la surface au sol, en développant continuellement le mouvement à travers la surface au sol, et en utilisant différentes lignes sur la surface au sol, différentes trajectoires, et différentes directions.

**9.2.** Le déplacement est large et complet sur le praticable, de sorte que l'ensemble du praticable est couvert par le mouvement de la gymnaste. Le déplacement sur le tapis est suffisant lorsque la gymnaste a visité toutes les zones du praticable, telles que définies **au # 9.2.1.A**. Il n'est pas nécessaire de toucher chacun des coins physiques.

**9.2.1.** Une pénalité de 0,30 p. est appliquée pour une utilisation insuffisante du praticable (pas de déplacement dans toutes les zones du praticable de compétition).



**9.3.** Les directions dans lesquelles la gymnaste se déplace doivent être variées sur le praticable. La gymnaste se déplace d'un mouvement à l'autre dans différentes directions (avant, arrière, latéral) avec une intention claire, en utilisant différentes trajectoires (lignes, courbes, cercles, etc.), et les modalités de déplacement sont variées en fonction de la distance à parcourir, du tempo et du style de la musique spécifique, etc. Cette variété dans les déplacements évite les mouvements monotones et peut contribuer au développement de l'idée directrice.

9.4. Le mouvement à travers la surface de praticable et entre les différents niveaux doit se faire en continu, sans rester longtemps à un endroit quelconque de la surface de tapis

## 10. INTERRUPTION DE LA CONTINUITÉ DE L'EXERCICE

10.1. L'objectif de la création d'une relation harmonieuse entre toutes les composantes artistiques est de créer une idée unifiée. La continuité des mouvements, du début à la fin, contribue à l'harmonie et à l'unité.

10.2. Une faute technique grave, qui rompt la continuité de la composition en obligeant la gymnaste à interrompre l'exécution de la composition ou à cesser de représenter une image artistique pendant 4 secondes ou plus, est pénalisée de 0,60 p., une fois par exercice comme pénalité globale à la fin de l'exercice. Exemples de situations pouvant entraîner une interruption de la continuité :

- Perte d'un engin avec un grand déplacement
- Remplacement d'un engin perdu, cassé ou inutilisable
- Ouverture de nœuds dans la corde ou le ruban
- Résolution d'un enroulement involontaire dans l'engin
- Le gymnaste fait une pause, prenant le temps de déterminer où reprendre l'exécution.

10.3. Pendant l'interruption de 4 secondes ou plus, **aucune autre composante artistique n'est évaluée** : Pas de pénalité supplémentaire pour le rythme, etc. De plus, les juges d'exécution ne pénalisent que la faute technique initiale, ils ne prennent pas de pénalités supplémentaires pendant l'interruption (engin statique, ruban au sol, etc.).

10.4. Lorsqu'une ou plusieurs fautes techniques interrompent la continuité pendant moins de 4 secondes (une ou plusieurs fois pendant l'exercice), il n'y a pas de pénalité pour « Interruption de la continuité », et le rythme est évalué pendant ces interruptions.

### Explications / Exemples

*La pénalité pour interruption de la continuité est prise dans tous les cas où l'engin est perdu pendant 4 secondes ou plus, même si la gymnaste continue à danser : Si l'engin bouge de manière incontrôlée et/ou reste immobile pendant 4 secondes ou plus, il s'agit d'une interruption de la continuité de l'exercice avec engin.*

*Si la gymnaste est capable de camoufler la perte de l'engin, de sorte que cela ne ressemble pas du tout à une perte, mais plutôt à l'exécution de l'exercice avec l'engin (par exemple, le ballon roule lentement et la gymnaste danse à côté), aucune pénalité n'est prise pour l'interruption de la continuité.*

## 11.FAUTES ARTISTIQUES INDIVIDUELLES

Ce tableau doit être lu en gardant à l'esprit les explications complètes fournies dans les paragraphes du texte

Dans les cases comportant plusieurs puces, toutes les puces doivent être « cochées » pour que la case soit applicable, sauf si la case précise « où ».

PENALITES	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
<b>IDEE GUIDE ET CARACTERE DU MOUVEMENT</b>	<p><b>Présent dans la majorité</b> de l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idée Guide présente</li> <li>• La majeure partie de l'exercice a du caractère</li> <li>• Bonne variété de parties du corps</li> <li>• Bonne variété dans les types de mouvements</li> </ul>	<p><b>Présent dans certaines parties</b> de l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unité claire entre les détails et la musique</li> <li>• Au moins 4 parties ont du caractère</li> <li>• Avec ou sans variété (pas d'exigence)</li> </ul>	<p><b>Pas de priorité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 4 pièces ont un caractère</li> </ul>
<b>EXPRESSION CORPORELLE</b>	<p><b>Pleinement développé dans</b> certaines parties de l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation complète dans au moins 2 parties</li> <li>• Moins de 4 moments avec une participation inexistante</li> </ul>	<p><b>Développement momentané</b> ou absence de développement au cours de l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation totale à moins de 2 parties <i>Où</i></li> <li>• 4 moments ou plus avec une participation inexistante <i>Il peut y avoir une participation partielle pendant toute la durée de l'exercice.</i></li> </ul>	
<b>EXPRESSION DU VISAGE (FACIALE)</b>	<p><b>Développé momentanément</b> ou non développé dans l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entièrement priorisé en moins de 2 parties <i>Où</i></li> <li>• 4 moments ou plus avec un visage vide ou concentré</li> </ul>		
<b>COMBINAISON DE PAS DE DANSE</b>	<p><b>Pour chaque</b> pas de danse manquant Combinaison de pas de danse en rythme et avec caractère</p>		
<b>CHANGEMENTS DYNAMIQUES ET EFFETS (exigence : 1 au total)</b>	<p><b>Pour chaque</b> changement dynamique/effet manquant</p>		

<b>CONNEXIONS</b>	<b>PENALITES</b>										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
<b>RYTHME</b>	<b>PENALITES</b>										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
<b>PENALITES</b>	<b>0.30 p.</b>			<b>0.60 p.</b>				<b>1.00 p.</b>			
<b>UTILISATION DU PRATICABLE</b>	Utilisation insuffisante de l'ensemble praticable										
<b>INTERRUPTION DE LA CONTINUITE</b>				La continuité de la composition est interrompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une grave interruption technique. (Pénalité 1 fois par exercice)							
<b>INTRODUCTION MUSICALE</b>	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus										
<b>NORMES DE LA MUSIQUE</b>	Musique non conforme à la réglementation										
<b>Musique-mouvement à la FIN DE L'EXERCICE</b>	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice										



## 1. ÉVALUATION PAR LE JURY D'EXÉCUTION

- 1.1. Les juges du jury d'exécution (E) exigent que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.
- 1.2. Il est attendu de la gymnaste qu'elle n'intègre dans son exercice que des éléments qu'elle peut exécuter en toute sécurité et avec un haut degré de maîtrise technique. Toute déviation par rapport à cette attente sera déduite par les juges E.
- 1.3. Les juges E ne sont pas concernés par le niveau de difficulté de l'exercice. Le jury est tenu de déduire de manière égale toute erreur de même importance, quelle que soit la difficulté de l'élément ou de la liaison.
- 1.4. Les juges du jury E doivent se tenir au courant de la gymnastique rythmique contemporaine, doivent toujours savoir quelle est la performance la plus récente attendue pour un élément et doivent savoir comment les normes changent au fur et à mesure de l'évolution du sport. Dans ce contexte, ils doivent également savoir ce qui est possible, ce qu'il est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception et ce qui est spécial.
- 1.5. Toutes les déviations par rapport à l'exécution correcte sont considérées comme des fautes techniques et doivent être évaluées en conséquence par les juges. La quantité de déductions (petites, moyennes ou grandes) est déterminée par le degré de déviation par rapport à l'exécution correcte. Les déductions suivantes s'appliquent à chaque erreur technique visible par rapport à l'exécution parfaite attendue :
- **Petite faute de 0,10 p.** : Toute petite ou légère déviation par rapport à une exécution parfaite.
  - **Faute Moyenne de 0,30 p** : Toute déviation distincte ou significative par rapport à une exécution parfaite
  - **Faute grave de 0,50 p.** ou plus : Toute déviation importante ou grave par rapport à une exécution parfaite
- 1.6. Les fautes d'exécution doivent être pénalisées à chaque fois et pour chaque élément en faute.
- 1.7. La note finale E : La déduction finale de l'exécution est soustraite de **10.00 p.**

### Explications/ Exemples

*Les cases vertes dans les tableaux de pénalités indiquent qu'une seule pénalité - la pénalité la plus élevée applicable - de cette ligne peut être prise pour chaque faute technique.*

## 2. EXPLICATION DES FAUTES D'EXÉCUTION

### 2.1. Explications des pénalités d'exécution pour les mouvements du corps

2.1.1. Pour le « segment de corps incorrectement tenu pendant un mouvement de corps », 1 pénalité est prise « **pour chaque segment incorrect** », et la pénalité est prise « **à chaque fois** ». Cela signifie que :

2.1.1.1. Même segment des deux côtés du corps :

- Les deux genoux pliés en même temps : 0,10 p. pour « genoux » 1 fois
- Les deux pieds ne pointent pas en même temps : 0,10 p. pour « pieds » 1 fois

2.1.1.2. Saut(s), avec préparation :

- 1 saut avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus : 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds = 0,20 p.
- Chassé avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus + saut enjambée avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus : 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p.

pour les pieds dans le chassé + 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds dans le saut = 0,40 p

- Chassé avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus + saut enjambée avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus + saut enjambée avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus : 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds dans le chassé + 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds dans le 1er saut + 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds dans le 2ème saut = 0,60 p.

#### 2.1.1.3. Equilibres et rotations exécutés sur une jambe :

- Le genou de la jambe support et le genou de la jambe libre sont pénalisés ensemble, comme un segment : Chaque DB est pénalisée maximum 0.10 p. pour genou(x) plié(s)
- Le pied de la jambe support (par ex relevé bas ou pied en dedans) et le pied de la jambe libre (par ex pointe et pied en dedans) sont pénalisés ensemble, comme un segment : Chaque DB est pénalisée 0.10 p. pour tenue incorrecte du pied/relevé.

#### 2.1.1.4. Éléments de rotation :

- Série de rotations verticales, par exemple, 3 pas chainés, chacun avec les genoux pliés : 0,10 p. pour les genoux 1 fois = 0,10 p.
- Série d'éléments pré-acrobatiques, par exemple, 3 souplesses, chacun avec les genoux fléchis : 0,10 p. pour les genoux pour chaque élément pré-acrobatique = 0,30 p.
- R avec souplesse + 3 chainés + 2ème souplesse, chacun avec genoux fléchis : 0,10 p. pour la 1ère souplesse, 0,10 p. pour les chainés, 0,10 p. pour la 2ème souplesse = 0,30 p.


#### 2.1.1.5. Différents types de déplacements :

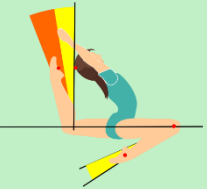
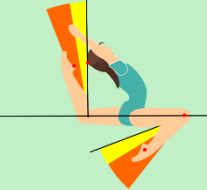
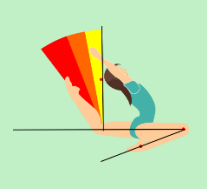
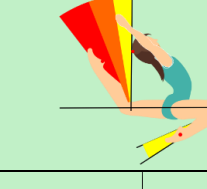
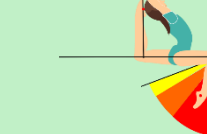
- 6 Pas de marche, exécutés avec les pieds mal tenus = 1 modalité = 0,10 p. 1 fois
- 4 pas de marche, exécutés avec des pieds mal tenus = 1 modalité = 0,10 p. 1 fois
- 1 Combinaison de pas de danse avec 3 modalités différentes, exécutée avec les pieds mal tenus = pénalité pour chaque modalité = 0,30 p.

2.1.2. La position symétrique des épaules et du tronc pendant les difficultés corporelles est un aspect essentiel de la technique corporelle, en particulier pour la santé du gymnaste. Les positions asymétriques seront pénalisées comme « segment mal tenu ».

#### 2.1.3. Déviations dans les difficultés corporelles :

- Chaque pénalité sera appliquée séparément pour chaque faute. Si une difficulté corporelle comporte plusieurs formes incorrectes, la pénalité est appliquée pour chaque déviation par rapport à la forme correcte.

Explications / Exemples		
Performance	Description	Fautes d'exécution
	<p><i>Déviations Moyennes du grand écart</i> <i>Déviations Moyennes du tronc</i></p>	<p>0.30 p. + 0.30 p.</p>

	Moyenne déviation de la boucle Petite déviation de la forme biche	0.30 p. + 0.10 p.
	Moyenne déviation de la boucle Moyenne déviation de la forme biche	0.30 p. + 0.30 p.
	Grande déviation de la boucle Pas de déviation de la forme biche	0.50 p.
	Grande déviation de la boucle Petite déviation de la forme biche	0.50 p. + 0.10 p.
	Pas de déviation de la boucle Grande déviation de la forme biche	0.50 p.

**2.1.5. Sauts avec la technique d'élan** : Les sauts ont 3 phases. L'envol, la phase de vol et la réception. Le gymnaste doit développer tout le potentiel du saut (la forme requise) pendant la phase la plus élevée de l'envol, plutôt que deux formes différentes. Si cette condition n'est pas remplie, une pénalité pour « technique d'élan » (mouvement de bascule) doit être appliquée.

**2.1.6.** Si lors d'une difficulté d'équilibre, les fautes suivantes se produisent : Forme non maintenue pendant au moins 1 seconde, et perte d'axe avec un pas supplémentaire :

- La pénalité est 0.30 p. + 0.30 p.

**2.1.7.** Dans les difficultés de rotation, le **glissement**, le **saut(sursaut)** et la **perte d'équilibre** peuvent se produire en combinaison :

- Le « glissement » se réfère à un déplacement léger et régulier pendant la rotation, résultant du déplacement du centre de la gymnaste vers différentes parties du pied/avant-pied d'appui.
- Un « saut » est une perte d'équilibre pendant le déplacement, généralement avec un déplacement soudain et important pendant la rotation. « Le saut ne signifie pas nécessairement que la gymnaste perd le contact physique avec le sol. Un saut résulte du fait que le centre de la gymnaste n'est plus au-dessus du pied ou de l'avant-pied d'appui, ce qui nécessite une correction soudaine pour reprendre le contrôle.
- Dans une même difficulté de rotation, la gymnaste n'est pénalisée qu'une fois pour la glissade OU une fois pour la perte d'équilibre, même s'il y a des fautes techniques différentes à différents moments de la difficulté : Glissade au début, perte d'équilibre avec saut vers le milieu, et perte d'axe avec pas supplémentaire à la fin = 0,30 p. au total.

**2.1.8.** « Gymnaste statique » s'applique quand la gymnaste ne bouge pas pendant 4 secondes ou plus. Par ex, en oubliant son exercice, la gymnaste reste sur le praticable en essayant de se souvenir de son exercice pendant 4 secondes ou plus.

## **2.2 Explications des pénalités d'exécution pour la technique avec chaque type d'engin.**

- 2.2.1 Si un petit **nœud** se forme au ruban, et qu'après quelques mouvements il devient un nœud, moyen puis plus grand, une seule pénalité pour nœud est appliquée (la pénalité la plus élevée pour un nœud moyen/grand).
- 2.2.2 **Le ruban restant au sol** est pénalisé lorsque le tissu repose encore sur le sol. Aucune pénalité n'est prise lorsque le tissu bouge sur le sol.
- 2.2.3 La pénalité pour le **ruban restant** au sol, n'est pas prise tant que la gymnaste a arrêté /mis en pause l'exercice en raison d'une autre erreur (nœud, emmêlage, perte d'engin, etc. ...).

## **2.3. Explications des pénalités d'exécution pour la technique de tous les engins**

- 2.3.1 La pénalité pour « **simple mise en place sous le vol de l'engin** » est prise lorsque la trajectoire du vol semble appropriée, mais que la gymnaste effectue – intentionnellement ou non – une trajectoire imprécise avec un pas, sans déplacement clair dans une direction spécifique pour sauver l'engin, et sans relation évidente avec le rythme et le caractère spécifiques de la musique.
- 2.3.2. La pénalité pour **trajectoire imprécise** est prise si une faute technique, due à un lancer imprécis, est visible. Par exemple, si le gymnaste doit courir ou changer de direction pour éviter une perte de l'engin
- 2.3.3. Sur la case trajectoire imprécise avec un pas/trajectoire imprécise dans le tableau des pénalités, **seule la plus élevée** est prise. Exemple :
- Juste après le lancer, la gymnaste effectue 4 pas sur place. Après cela, la gymnaste se rend compte que la trajectoire est imprécise et court 3 pas vers l'engin, qui est pris en vol. Pénalité totale 0,30 p. pour trajectoire imprécise avec 3 pas pour sauver l'engin.
- 2.3.4 La pénalité pour trajectoire imprécise n'est prise que **lorsque l'engin est rattrapé** : si une trajectoire imprécise se termine par une chute d'engin, seule la perte d'engin est pénalisée, selon le nombre total de pas : Pas pendant que l'engin est en vol + pas après que l'engin soit tombé au sol.
- 2.3.5 Pour tous les types de prise du ruban, l'engin devrait normalement être pris par l'extrémité de la baguette. Il est permis de rattraper intentionnellement le ruban par son matériel dans une zone d'environ 50 cm de l'attache, à condition que cette reprise soit justifiée pour le mouvement suivant ou la pose finale. Si le ruban est pris par le tissu par inadvertance (par erreur) ou par la baguette, mais pas à la fin, la pénalité pour « prise incorrecte » est appliquée.
- 2.3.6 Tous les engins doivent être rattrapés sans l'aide involontaire de l'autre main. Exceptions où l'autre main peut être utilisée volontairement :
- Corde : Avec prise d'une corde ouverte
  - Cerceau : lorsque le cerceau tourne autour de l'axe horizontal
  - Ballon : Lorsque vous rattrapez en dehors du champ visuel
  - Massues : Lorsque vous rattrapez les massues emboîtées
  - Ruban : Lorsque le ruban est rattrapé intentionnellement pas par la baguette.

**2.3.7.** La pénalité pour prise incorrecte est prise lorsque la prise prévue est interrompue par un mouvement supplémentaire de la gymnaste, afin de sauver l'engin d'une chute et/ou de continuer le prochain mouvement.

**2.3.8.** Si, pendant un rattraper, l'engin touche le sol en même temps que la gymnaste rattrape l'engin et que celle-ci prend immédiatement le contrôle de l'engin, il ne s'agit pas d'une perte d'engin. Selon le type de prise, une pénalité d'exécution peut s'appliquer pour une prise incorrecte. Exemples :

- Le cerceau est rattrapé avec la main au moment où la partie inférieure du cerceau touche le sol : pénalité pour reprise incorrecte.
- Le cerceau à plat est bloqué au le sol en utilisant les jambes au même moment que le bas du cerceau touche le sol : reprise correcte, pas de pénalité.
- La baguette de ruban est bloquée entre les genoux au moment où la pointe de la baguette touche le sol : bonne reprise, pas de pénalité.

## 2.4. Explications des combinaisons de pénalités

**2.4.1.** Lorsqu'il y a **interruption de la continuité** de l'exercice (**voir Artistique, #11**), par exemple parce que la gymnaste reste immobile pour défaire un nœud, aucune pénalité n'est appliquée pour « gymnaste statique ».

**2.4.2.** Lorsque la gymnaste commet plusieurs fautes d'exécution avec l'engin pendant la même DB, chaque case du tableau des pénalités est appliquée une fois. Exemple : Pivot Fouetté avec altération du dessin (spirales) + altération du dessin (serpentins) + emmêlage involontaire autour du corps. Pénalité 0,10 p. pour altération du dessin = pénalité 0,30 p. pour emmêlage = 0,40 p.

**2.4.3.** Quand une gymnaste a perdu son engin et se déplace pour le rattraper et éventuellement lorsqu'elle se déplace elle retourne au sol (avant de reprendre l'exercice) :

- Pour cette durée, aucune pénalité supplémentaire n'est prise pour les segments de corps et de l'engin.
- Pour cette durée, des pénalités ne sont prises que pour la perte d'équilibre (avec ou sans appui ou chute), et pour les pertes supplémentaires d'engin.

## 3.FAUTES TECHNIQUES CORPORELLES


### 3.1. Tableau pour les fautes d'exécution corporelles



Pénalités	Petites 0.10	Moyennes 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Généralités</b>	Mouvement incomplet Ou amplitude insuffisante dans la forme des ondes totales du cops		
	Mouvement incomplet Ou manque d'amplitude dans la forme des éléments pré acrobatiques		
	Ajustement de la position du corps (exemple : pendant la préparation, déplacer la position de la main au sol sans perte d'équilibre, etc...)		
		Gymnaste statique (4 ou plus sec)	


<b>Technique de base</b>  <i>Pendant n'importe quelle connexion, mouvements, éléments de rotation, tous types de difficultés etc..</i>	Segment corporel incorrectement tenu pendant un mouvement du corporel : <b>à chaque fois pour chaque segment corporel incorrect.</b> Y compris la position incorrecte du pied/relevé, la position du genou, la position de la hanche, le coude plié, la position incontrôlée du bras, les épaules surélevées ou asymétriques, la position du tronc etc..		
	Perte d'équilibre : mouvement supplémentaire <u>sans déplacement</u> (par exemple : sursaut sans déplacement, déplacement de l'avant-pied ou tremblement du pied/de la jambe de soutien, mouvement compensatoire involontaire etc...)	Perte d'équilibre/perde du centre : mouvement supplémentaire <u>avec déplacement</u> (par exemple : un pas supplémentaire, un sursaut avec déplacement, perte de l'axe avec un pas supplémentaire etc...)	Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou appui sur l'engin.
<b>Sauts</b>	Forme incorrecte avec petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
	Saut avec la technique d'élan (kip mouvement)		
	Réception lourde	Réception incorrecte : dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception.	
<b>Équilibres</b>	Forme incorrecte avec petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
		Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde	
<b>Rotations</b>  <i>Chaque pénalité est appliquée 1 fois par rotation</i>	Forme incorrecte avec petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
	Appui involontaire du talon pendant le pivot		
	Sautillé		
<b>Éléments Pré-acrobatiques et éléments du groupe des rotations verticales</b>	Réception lourde	Technique d'éléments pré-acrobatiques non autorisée	
		Marcher sur les mains en position d'appui sur les mains (2 changements d'appui ou plus)	

## 4. FAUTES TECHNIQUES A CHAQUE ENGIN


### 4.1. Tableau des pénalités d'exécution pour chaque type d'engin

Pénalités	Petites : 0.10	Moyennes : 0.30	Grandes 0.50 ou plus
<b>CERCEAU</b> 			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : altération du plan de travail, vibration, rotation irrégulière sur l'axe vertical	Manipulation avec contact involontaire avec le corps (exemple : bloqué le cerceau contre le corps pendant/après un roulement, rotations autour de l'axe du cerceau, etc...)	
	Reprise après un lancer : Contact avec l'avant-bras	Reprise après un lancer : Contact avec le bras	

	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Glissement sur le bras pendant des rotations		
		Passage à travers le cerceau : pied pris dans le cerceau	
<b>Ballon</b> 			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : Ballon appuyé contre l'avant-bras (« tenu fermement ») ou visiblement serré par les doigts	Manipulation avec contact involontaire avec le corps (exemple : bloquer le ballon contre le corps pendant/après les lancers, après les rebonds, etc..)	
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Rattraper avec les 2 mains : (exception : les rattraper en dehors du champ visuel peuvent être faits à 2 mains)		
<b>Massues</b> 			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : Mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulinsets, interruption du mouvement pendant des petits cercles, etc.		
	Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues pendant les lancers et reprises		
	Manque de précision dans les plans de travail des massues pendant les mouvements asymétriques		

Pénalités	Petites : 0.10	Moyennes : 0.30	Grandes : 0.50 ou plus
<b>Ruban</b> 			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : passage / transmission imprécis, baguette involontairement tenue au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquement du ruban		
	Altération du dessin formé par le ruban : Serpentins, spirales pas suffisamment serrées, pas de		

	Contact involontaire avec le corps	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette sans interruption	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette avec interruption
	Petit nœud avec un impact minime dans le maniement		Nœud moyen / grand : impact dans le maniement
	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (Jusqu'à un mètre)	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (Plus d'un mètre)	

Pénalités	Petites 0.10	Moyennes 0.30	Grandes 0.50 ou plus
<b>Corde</b> 			
<b>Basic technique</b>	Manipulation incorrecte : amplitude, forme, plan de travail, ou pour la corde non maintenue aux deux extrémités		
	Corde touchant involontairement le corps ou le sol	Enroulements involontaires autour du corps ou d'une partie de celui-ci sans interruption de l'exercice	Enroulements involontaires autour du corps ou d'une partie de celui-ci avec interruption de l'exercice
	Nœud sans interruption dans l'exercice		Nœud avec interruption de l'exercice
		Perte d'1 extrémité de la corde	
		Pieds pris dans la corde lors de sauts ou de sauts	



## 5.FAUTES TECHNIQUES POUR TOUS LES ENGIN

### 5.1. Tableau pénalité d'exécution pour tous les engins

Pénalités	Petites : 0.10	Moyennes : 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Technique</b>		Engin statique	
<b>Trajectoires et rattrapés</b>	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec ajustement de la position <b>avec 1 ou 2 pas</b> pour sauver l'engin. <i>Ou</i> Simple pas sur place sous le vol de l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol <b>avec 3 ou 4 pas</b> pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise et rattrapage en vol avec 5 pas ou plus pour sauver l'engin
	Reprise incorrecte : Exemple : rattraper avec l'aide involontaire de l'autre main pour sauver l'engin, rattraper involontairement par le tissu du ruban, etc. (voir aussi Ballon, exception pour 2 mains)	Reprise incorrecte avec un contact involontaire avec le corps	
<b>Pertes de l'engin</b>  <i>(Pour la perte de 2 massues à la suite : le juge pénalise une fois, sur la base du nombre total de pas pour reprendre la massue la plus éloignée)</i>			Perte et reprise de l'engin sans déplacement
			Perte et reprise de l'engin après 1-2 pas : <b>0.70</b>
			Perte et reprise de l'engin après 3 pas ou plus : <b>1.00p</b>
			Perte de l'engin en dehors du praticable (indépendamment de la distance) : <b>1.00p</b>
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement : <b>1.00p</b>
			Perte de l'engin (pas de contact avec l'engin) à la fin de l'exercice : 1.00

# **PARTIE 2 :**

# **EXERCICES D'ENSEMBLE**

**A. GENERALITES****EXERCICES D'ENSEMBLE****1. La durée de chaque exercice**

Fédérale DUO A : 1'30 à 1'45  
 Ensemble FED A : 1'45 à 2'00  
 Ensemble FED B : 1'30 à 1'45  
 Ensemble FED C : 1'45 à 2'00

**2 NOMBRE DE GYMNASTES**

Fédérale DUO A : 2 gymnastes + 1 remplaçante  
 Ensemble FED A : de 4 à 5 gymnastes (engagement max 6 gymnastes)  
 Ensemble FED B : de 4 à 6 gymnastes (engagement max 6 gymnastes)  
 Ensemble FED C : de 6 à 10 gymnastes (engagement max 10 gymnastes)

**2.1.1** Si une gymnaste **quitte l'ensemble** en raison d'une blessure ou de circonstances imprévues pendant l'exercice, la gymnaste peut être remplacée par une **gymnaste de réserve**.



**Pénalisation par le juge de ligne** : 0.30 p. pour une gymnaste quittant le praticable pendant l'exercice

**2.1.2.** Si aucune gymnaste de réserve n'est utilisée et si l'ensemble **interrompt l'exercice**, l'exercice sera évalué comme exercice interrompu

**2.1.3.** Si aucune gymnaste de réserve n'est utilisée et si l'ensemble poursuit l'exercice avec **4 gymnastes**, l'exercice ne sera pas évalué (0.00 p.).

**1 DUREE DES EXERCICES**

**3.1.** Le chronomètre sera déclenché dès que la 1<sup>ère</sup> gymnaste de l'ensemble commence à bouger et sera arrêté dès l'immobilisation complète de la dernière gymnaste de l'ensemble.

**3.2.** Une brève introduction musicale – jusqu'à 4 secondes - sans mouvement corporel et/ou de l'engin est tolérée.

**3.3.** Le chronométrage relatif à tous les exercices (préparation avant l'exercice, durée de l'exercice d'ensemble) se fera en secondes pleines.



**Pénalisation par le juge chronomètre** : 0.05 p. pour chaque seconde en plus ou en moins, pour chaque seconde pleine. Exemple : 2'30.99 = pas de pénalisation ; 2'31.00 = pénalisation 0.05 p.

**2 COMPOSITION DU JURY : CHAMPIONNATS OFFICIELS ET AUTRES COMPÉTITIONS****1.1. Composition des jurys pour les exercices d'ensemble**

- 1.1.1. Pour les compétitions officielles FIG, les Championnats du monde et les Jeux Olympiques, chaque **jury** est composé de **3 groupes de juges** : Panel - D (Difficulté), Panel - A (Artistique) et Panel - E (Exécution).
- 1.1.2. Pendant la compétition, sur la table technique, il sera interdit aux juges d'utiliser des appareils électroniques pour parler, transmettre ou recevoir des messages ou informations (téléphones mobiles, mini notebooks, ordinateurs, montres connectées, etc.) et d'utiliser tout appareil photo ou vidéo (voir le *Règlement technique*, Section 1, Art. 5.4).

## 1.2. Composition des panels des juges

- 1.2.1. **Panel des juges Difficulté (D)** : 4 juges, divisés en 2 sous-groupes
- Sous-groupe 1 (D) : 2 juges (**DB1, DB2**) travaillent indépendamment, soumettent leurs notes individuelles, et donnent ensuite une **note DB commune**
  - Sous-groupe 2 (D) : 2 juges (**DA1, DA2**) travaillent indépendamment, soumettent leurs notes individuelles, et donnent ensuite une **note DA commune**
- 1.2.2. **Panel des juges Artistique (A)** : 4 juges (**A1, A2, A3, A4**)
- 1.2.3. **Panel des juges Exécution (E)** : 4 juges (**E1, E2, E3, E4**)

## 4.4. Fonctions du jury-D

- 4.4.1 **Le premier sous-groupe (DB)** note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant le nombre et la valeur des Difficultés corporelles (**DB**), le nombre et la valeur des Difficultés avec échanges (**DE**), et le nombre et la valeur des Eléments dynamiques avec rotation (**R**).
- 4.4.2. Ces juges évaluent l'exercice en entier de manière indépendante, sans se consulter, et ensuite donnent une **note DB commune**.
- 4.4.3. **Le second sous-groupe (DA)** note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant le nombre et la valeur des difficultés avec collaborations (DA), et les minima requis pour les types de collaborations.
- 4.4.4. Ces juges évaluent l'exercice en entier de manière indépendante, sans se consulter, et ensuite donnent une **note DA commune**
- 4.4.5. **Note finale D** : la somme de la note **DB** commune et la note **DA** commune.

## 4.5. Fonctions du jury A

- 4.5.1. 4 juges (**A1, A2, A3, A4**) évaluent les fautes artistiques par déduction. Ces juges évaluent la totalité de l'exercice de manière indépendante, et soumettent leur déduction totale sans consulter les autres juges.
- 4.5.2. Lorsque l'Artistique est évaluée par **4 juges**, la déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées, et la **déduction artistique finale** est la moyenne des **deux déductions** qui restent.
- 4.5.3. Lorsque l'Artistique est évaluée par **2-3 juges**, la **déduction artistique finale** est la moyenne de **toutes les déductions**.
- 4.5.4. **Note finale A** : la **déduction artistique finale** est soustraite de **10.00 points**

## 4.6. Fonctions du jury E

- 4.6.1. 4 juges (**E1, E2, E3, E4**) évaluent les fautes techniques par déduction. Ces juges évaluent la totalité de l'exercice de manière indépendante, et soumettent leur déduction totale sans consulter les autres juges.
- 4.6.2. Lorsque l'Exécution est évaluée par **4 juges**, la déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées et la **déduction d'exécution finale** est la moyenne des deux déductions qui restent.
- 4.6.3. Lorsque l'Exécution est évaluée par **2-3 juges**, la **déduction d'exécution finale** est donnée la moyenne de **toutes les déductions**.
- 4.6.4. **Note finale E** : la **déduction d'exécution finale** est soustraite de **10.00 points**.

#### 4.7 Fonctions des juges chronomètre et juges de ligne

##### 4.7.1 Responsabilités des juges chronomètre (1 ou 2) :

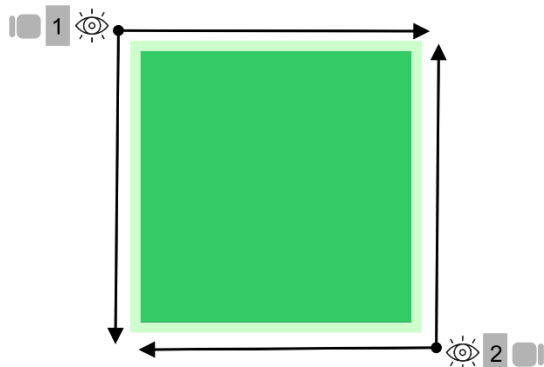
- Déclencher le chronomètre lorsque chaque ensemble commence à préparer la position de Départ, afin de contrôler la durée d'un éventuel retard
- Contrôler la durée des exercices.
- Contrôler le non-respect des limites de temps et enregistrer le temps exact en plus ou en moins s'il n'y a pas de saisie informatique.
- Remettre le formulaire approprié au président du jury supérieur.
- Si une (ou plusieurs) gymnaste(s) perd(ent) l'engin à la fin de l'exercice et **ne présente(nt) pas de pose finale** ou **ne retourne(nt) pas** sur le praticable parce que la musique est terminée, le juge chronomètre calcule le moment où la dernière gymnaste récupère l'engin ou quitte la zone de dégagement comme étant le **dernier mouvement**.

##### 4.7.2 Responsabilités des juges de ligne (2):

- Déterminer le **franchissement** de la limite du praticable par l'engin, de 1 ou 2 pieds, par n'importe quelle partie du corps, ainsi que **l'engin** quittant la zone délimitée du praticable.
- Lever le drapeau pour l'engin et/ou le corps qui franchit la limite ou qui sort du praticable.
- Remettre le formulaire approprié au président du jury supérieur.
- Le juge de ligne doit surveiller et pénaliser tout franchissement de la ligne jusqu'au dernier mouvement de la dernière gymnaste de l'ensemble : Aucune pénalité de ligne n'est prise après le dernier mouvement, même si la musique continue.

#### 4.7.3 Position des juges de ligne

**Exemple 1** : Les juges de ligne sont assis à des coins opposés et sont chargés de deux lignes et du coin situé à leur droite.



**4.7.4. Demande de révision des pénalités de ligne/temps** : Si l'entraîneur a un doute sur une pénalité de temps et/ou de ligne, il doit soumettre une demande verbale de révision au bureau de réclamation, dans les mêmes délais que pour les réclamations

### **3 REUNIONS DE JUGES/COURS DES JUGES**

- Avant chaque compétition, la responsable des juges organisera une réunion afin d'informer les juges participants sur l'organisation des jugements.
- Tous les juges sont tenus d'assister aux instructions et/ou à la réunion des juges, à toute la durée de la compétition.
- Les instructions des juges sont organisées en personne ou virtuellement. Tous les juges enregistrés doivent étudier tout le matériel pédagogique

### **4 CALCUL DE LA NOTE FINALE**

- 6.1.** Les règles déterminant la **note finale** sont **identiques** pour toutes les sessions de compétition (Concours Général, finales des ensembles).
- 6.2.** La **note finale** d'un exercice est obtenue par l'addition de la note D, de la note A et de la note E. La déduction des pénalisations, s'il y en a, est faite à partir de la note finale.

### **7. ENTRÉE SUR LE PRATICABLE**

- 7.1.** Les ensembles doivent entrer sur le praticable officiel en marchant rapidement sans accompagnement musical et se mettre en position de Départ immédiatement



**Pénalisation : 0.50 p. si cette règle n'est pas respectée**

### **8. PRATICABLE**

- 8.1.** La dimension du praticable de 13 x 13 m (extérieur de la ligne) est obligatoire. La surface de travail doit correspondre aux standards FIG

- 8.2.** Toute partie du corps ou engin **touchant** en dehors des limites du praticable sera pénalisée :



**Pénalisation par le juge de ligne : 0.30 p. chaque fois, pour chaque gymnaste et pour chaque engin**

- 8.3.** La gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable (sort des limites réglementaires) ou qui finit l'exercice en dehors du praticable sera pénalisé(e) :



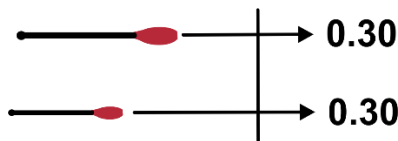
**Pénalisation par le juge de ligne : 0.30 p. chaque fois, pour chaque gymnaste et pour chaque engin**

## 8.4. Plusieurs engins en dehors du praticable :

### 8.4.1. Perte consécutive des deux massues en dehors du praticable :



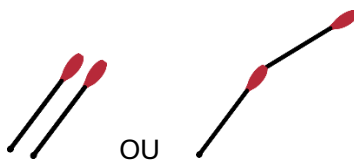
Pénalisation par le juge de ligne: 0.30 p. pour la 1ère massue + 0.30 p. pour la 2ème massue



### 8.4.2. Perte simultanée de deux massues (emboîtées ou non) au même moment au-delà de la même ligne par la même gymnaste :



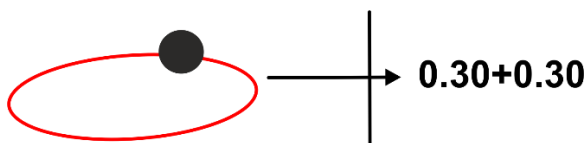
Pénalisation par le juge de ligne: 0.30 p. une fois, comptant comme un engin



### 8.4.3. Perte simultanée de deux engins ou plus (différents ou identiques) au même moment en-dehors de différentes lignes par différentes gymnastes :



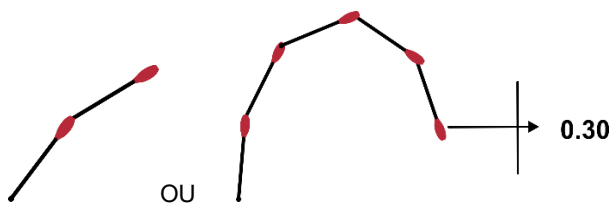
Pénalisation par le juge de ligne: 0.30 p. pour chaque engin perdu



### 8.4.4. Perte simultanée de deux engins emboîtés ou plus (engins différents ou identiques) en dehors du praticable :



Pénalisation par le juge de ligne: 0.30 p. une fois, comptant comme un engin



## 8.5. Il n'y aura pas de pénalité de ligne dans les cas listés ci-dessous :

- L'engin et /ou la gymnaste touche la ligne.
- L'engin dépasse la limite du praticable sans toucher le sol.
- L'engin inutilisable est déplacé en dehors du praticable.
- L'engin cassé est déplacé en dehors du praticable.
- La 2ème massue est volontairement placée en dehors du praticable afin d'utiliser la paire de massues de remplacement (2 massues identiques).
- Un engin qui a été remplacé (n'est plus utilisé) est retiré en dehors du praticable.
- Engin coincé au plafond (poutres, lumières, tableau d'affichage, etc...).
- Le juge de ligne doit surveiller et pénaliser tout franchissement de la ligne jusqu'au dernier mouvement de la dernière gymnaste : Aucune pénalité de ligne n'est prise en compte après le dernier mouvement, même si la musique continue.

Dans tous les autres cas, les pénalités sont appliquées.



**8.6.** Chaque exercice doit être réalisé **dans sa totalité sur le praticable** :

**8.6.1.** Toute difficulté ou composante artistique **commencée en dehors** du praticable ne sera pas évaluée.

**8.6.2.** Si la difficulté ou la composante artistique est **commencée à l'intérieur du praticable** et terminée en dehors du praticable, la difficulté ou la composante artistique sera évaluée.

**8.6.3.** Les pénalités d'exécution et les pénalités d'artistique sont **généralement appliquées** pour toute la durée de l'exercice, y compris les mouvements exécutés en dehors du praticable.

## **9 INTERRUPTION DE L'EXERCICE**

9.1. Si un ensemble interrompt son exercice en raison d'un engin cassé ou d'un engin coincé dans le plafond, en raison de problèmes avec la musique, en raison d'une blessure ou de toute autre situation imprévue, l'exercice sera évalué de la manière suivante :

- Les difficultés déjà exécutées et validées seront comptabilisées, en appliquant les pénalités correspondant aux composantes de difficultés manquantes.
- L'artistique pénalisera 10.00 p.
- Exécution pénalisera 10.00 p.
- Les pénalités de temps seront appliquées en fonction de la durée de l'exercice réalisé.
- Pas de pénalité de ligne pour avoir quitté le praticable après l'interruption de l'exercice.

## **10. ENGINES**

### **10.1. Normes et contrôles**

**10.1.1.** Les normes et caractéristiques de chaque engin sont précisées dans la lettre FFGym

**10.1.2.** Les engins utilisés par un ensemble doivent être identiques (poids, dimension et forme); seule la couleur peut être différente.

**10.1.3.** A la demande du Président du jury supérieur, chaque engin peut être contrôlé avant l'entrée de l'ensemble dans la salle de compétition ou à la fin de l'exercice et/ou selon un tirage au sort des engins à contrôler.

### **10.2. Engins de remplacement**

**10.2.1.** Engins de remplacement –Laisse au libre choix du club organisateur, mais s'il ne met pas en place il doit en informer en amont les clubs participants à la compétition.

10.2.2. La ligne immédiatement située devant les juges ainsi que celle utilisée pour l'entrée des gymnastes doivent être libres. Les engins doivent être disposés séparément.

POUR TOUTES LES CATEGORIES SAUF LE FED C



POUR LE FED C



10.2.3. Si, pendant l'exercice, l'engin tombe et **quitte le praticable officiel** (pénalisation par le juge de ligne, voir l'utilisation de l'engin de remplacement est **autorisée** (pas de pénalité).

10.2.4. L'ensemble ne peut utiliser qu'un engin de remplacement qui a été placé avant le début de l'exercice. Toutefois, l'ensemble est autorisé à reprendre son propre engin après avoir utilisé un engin de remplacement.



**Pénalité : 0.50 p. pour utilisation d'un engin non placé avant le début de l'exercice**

10.2.5. L'ensemble peut utiliser le nombre maximum d'engins de remplacement placés autour du praticable officiel avec les pénalisations applicables. Exemple : 2 cerceaux sont placés par le Comité organisateur selon le graphique ci-dessus : un ensemble peut utiliser les deux, si nécessaire, pour un même exercice.

**10.2.6.** Si l'engin tombe pendant l'exercice, **mais ne sort pas du praticable officiel**, l'utilisation de l'engin de remplacement n'est **pas autorisée** ; l'ensemble doit prendre son propre engin sur le praticable officiel. Si l'ensemble utilise l'engin de remplacement alors que son propre engin n'a pas quitté le praticable :



**Pénalité : 0.50 p. pour utilisation non autorisée de l'engin de remplacement**

**10.2.7.** Si, au cours de l'exercice, l'engin tombe et quitte le praticable officiel (pénalisation par le juge de ligne, puis **revient de lui-même sur le praticable**, l'utilisation d'un engin de remplacement est **autorisée** (pas de pénalité).

**10.2.8.** Si, pour une raison quelconque, l'ensemble choisit **de changer d'engin**, l'engin qui n'est plus utilisé doit être complètement retiré du praticable officiel (pas de pénalisation du juge de ligne) avant la fin de l'exercice. Si l'engin remplacé ou une partie de celui-ci reste sur le praticable jusqu'à la fin de l'exercice :



**Pénalité : 0.30 p. pour non retrait de l'engin remplacé**

**10.2.9.** Si l'engin est perdu, quitte le praticable (pénalité de ligne, voir #9.3), et s'il **est rendu à l'ensemble** par un entraîneur ou toute autre personne **sauf public** :



**Pénalité : 0.50 p. pour récupération non autorisée de l'engin**

Explications / Exemples	
Situation	Evaluation
<ul style="list-style-type: none"> <li>La gymnaste perd son engin et l'engin sort du praticable.</li> <li>La gymnaste prend l'engin de remplacement</li> <li>L'engin perdu revient sur le praticable.</li> <li>La gymnaste <b>ne retire pas l'engin</b> qui est revenu sur le praticable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juge exécution : 1.00 p. 1 fois pour la perte d'engin.</li> <li>Juge de ligne : 0.30 p. pour sortie d'engin.</li> <li>Juge responsable : 0.30 p. pour le non retrait de l'engin qui est revenu sur le praticable.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La gymnaste perd son engin, et l'engin sort du praticable.</li> <li>La gymnaste prend l'engin de remplacement.</li> <li>L'engin perdu revient sur le praticable.</li> <li>La gymnaste <b>retire l'engin revenu</b> du praticable et continue avec l'engin de remplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juge exécution : 1.00 p. 1 fois pour la perte d'engin.</li> <li>Juge de ligne : 0.30 p. pour sortie d'engin.</li> <li>Juge responsable : pas de pénalité.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La gymnaste perd son engin, et l'engin sort du praticable.</li> <li>La gymnaste prend l'engin de remplacement</li> <li>L'engin perdu revient sur le praticable.</li> <li>La gymnaste reprend son propre engin <b>et retire l'engin de remplacement du praticable.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juge exécution : 1.00 p. 1 fois pour la perte d'engin.</li> <li>Juge de ligne : 0.30 p. pour sortie d'engin.</li> <li>Juge responsable : pas de pénalité.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La gymnaste perd son engin, et l'engin sort du praticable.</li> <li>L'engin perdu <b>revient</b> sur le praticable.</li> <li>La gymnaste <b>prend l'engin de remplacement.</b></li> <li>La gymnaste <b>retire l'engin revenu</b> du praticable et continue avec l'engin de remplacement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juge exécution : 1.00 p. 1 fois pour la perte d'engin.</li> <li>Juge de ligne : 0.30 p. pour sortie d'engin.</li> <li>Juge responsable : pas de pénalité.</li> </ul>

### 10.3. Engin inutilisable

- 10.3.1. Avant le début** de l'exercice, si une gymnaste détermine que l'engin est inutilisable (par exemple, nœuds dans le ruban), **l'utilisation d'un engin de remplacement est autorisée** (pas de pénalité).
- 10.3.2. Le juge chronomètre** déclenche le chronomètre lorsque chaque ensemble commence à préparer la position de Départ, afin de contrôler la durée d'un éventuel retard.
- 10.3.3.** Si l'ensemble **retarde la compétition** de plus de 30 secondes, par exemple en essayant de défaire les nœuds avant de décider de prendre l'engin de remplacement :



**Pénalisation par le juge chronomètre : 0.50 p. pour une préparation excessive de l'exercice qui retarde la compétition**

- 10.3.4.** Si, au cours de l'exercice, l'engin devient **inutilisable** (par exemple, tissu du ruban coincé dans l'attache de la baguette, nœud(s) non défait(s)), l'utilisation d'un engin de **remplacement est autorisée** (pas de pénalité). Il n'y a pas de pénalité de ligne ni d'exécution pour le fait de mettre l'engin inutilisable volontairement en dehors du praticable.

### 10.4. Engin cassé ou engin restant accroché au plafond

- 10.4.1.** L'ensemble ne sera pas pénalisé pour **un engin cassé**, mais seulement pour les conséquences (diverses fautes techniques).
- 10.4.2.** Si l'engin se casse pendant un exercice, l'ensemble ne sera pas autorisé à recommencer l'exercice. Dans ce cas, l'ensemble peut
- Retirer l'engin cassé en dehors du praticable (pas de pénalité du juge de ligne ni d'exécution) et continuer l'exercice avec un engin de remplacement (pas de pénalité)
  - Arrêter l'exercice (voir #10), exercice interrompu
- 10.4.3.** Un ensemble ne sera pas pénalisé pour **l'engin accroché au plafond** et sera pénalisé seulement pour les conséquences (différentes fautes techniques).
- 10.4.4.** Si l'engin est accroché au plafond pendant l'exercice, l'ensemble ne sera pas autorisé à recommencer l'exercice. Dans ce cas, l'ensemble peut :
- Continuer l'exercice avec un engin de remplacement (pas de pénalité)
  - Arrêter l'exercice (voir #10.), exercice interrompu.
- 10.4.5.** Si un ensemble arrête l'exercice à cause d'un engin cassé ou coincé dans le plafond **à la fin de l'exercice (dernier mouvement)**, l'exercice sera évalué de la manière suivante :
- Les difficultés déjà exécutées de manière valable seront comptabilisées, en appliquant les pénalités relatives aux difficultés manquantes
  - L'artistique déduit toutes les pénalités correspondantes
  - L'exécution déduira toutes les pénalités prises pendant l'exercice, y compris la "perte de l'engin à la fin de l'exercice (pas de récupération)".
- 10.4.6.** Si l'ensemble continue l'exercice avec un engin cassé, l'exercice sera évalué jusqu'au moment de la casse, comme un exercice interrompu (voir #10)

- 10.4.7.** Si l'engin de remplacement se casse pendant l'exercice : L'ensemble doit prendre le deuxième engin de remplacement et continuer jusqu'à la fin de l'exercice. Après la fin de l'exercice, le président du jury supérieur annoncera si l'ensemble est autorisé à refaire l'exercice à la fin de la rotation (ou si nécessaire, à un moment donné selon la décision du président du jury supérieur). Si l'ensemble n'est pas autorisé à refaire l'exercice, l'évaluation de l'exercice réalisé est appliquée

## **5 TENUES DE COMPÉTITION DES GYMNASTES**

### **10.5. Exigences relatives à la tenue de compétition**

#### **Particularités des ensembles**

- Les justaucorps des gymnastes d'un ensemble doivent être identiques (des mêmes matière, style, design et couleur). Si le justaucorps comporte du tissu à motif, de légères différences dues à la coupe sont tolérées.
- Les chaussons des gymnastes doivent être de la même couleur
- **En ce qui concerne les ensembles comprenant un garçon, la tenue doit être identique sur le haut de la tenue (des mêmes matière, style, design et couleur). S'il devait y avoir un collant celui-ci doit être porté sur le justaucorps et ne devrait pas être ornementé.**

Pour la tenue réglementaire, **se référer aux exigences INDIVIDUELLES**

- 10.6.** L'emblème national est interdit sur les tenues.



**Pénalité : 0.30 p. 1 fois pour l'ensemble si cette règle n'est pas respectée**

## **6 EXIGENCES RELATIVES A L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL**

- 10.7.** Chaque exercice de GR, dans sa totalité, doit être exécuté en musique. Si la musique s'arrête pour une raison quelconque, l'ensemble doit arrêter l'exercice. Un exercice durant lequel la musique s'arrête (problèmes techniques) dans n'importe quelle partie ne peut pas être évalué.

- 10.8.** Un signal sonore peut commencer avant la musique.

- 10.9.** **Chaque musique doit être mis sur la plateforme DJGYM sur le site de la fédération. Mais chaque entraîneur doit être en possession d'une clé USB de secours**

- 10.10. En cas de musique incorrecte :** Dès que l'ensemble se rend compte que sa musique est incorrecte, il est de sa responsabilité d'arrêter son exercice. **Une réclamation** concernant la musique après la fin de l'exercice ne sera pas acceptée.

- 10.10.1.** S'il ne s'agit pas de sa musique (mauvaise musique jouée) ou si l'ensemble n'a pas pu entendre le début de la musique :
- L'ensemble peut **s'arrêter sur le praticable**, reprendre la position de Départ et exécuter immédiatement l'exercice avec la musique correcte.

- Si la musique correcte n'est pas immédiatement disponible, l'annonceur demande à l'ensemble de quitter le praticable de compétition et l'ensemble est à nouveau annoncé lorsque la musique est disponible.
- 10.10.2.** Si un problème de musique apparaît après un certain temps d'exécution et que la **musique s'arrête totalement** :
- L'ensemble **doit arrêter l'exercice et quitter le praticable**.
  - Si l'ensemble continue son exercice sans musique, le Président du Jury Supérieur lui fera signe d'arrêter l'exercice.
  - Après l'accord du Président du Jury Supérieur, l'ensemble sera à nouveau annoncé et exécutera à nouveau l'exercice immédiatement.
  - Si le Président du Jury Supérieur ne donne pas son accord, l'exercice sera évalué comme un exercice interrompu
- 10.10.3.** Si un **problème temporaire de musique** (distorsion, courtes interruptions, etc...) apparaît après un certain temps d'exécution :
- L'ensemble **peut choisir de terminer l'exercice** avec sa musique déformée et être évalué en conséquence, **OU**
  - L'ensemble **peut choisir d'arrêter l'exercice et quitter le praticable de compétition**.
  - Après approbation du Président du Jury Supérieur, l'ensemble sera à nouveau annoncé et exécutera à nouveau l'exercice immédiatement.
  - Si le Président du Jury Supérieur ne donne pas son accord, l'exercice sera évalué comme un exercice interrompu.

## 7 DISCIPLINE DES GYMNASTES

**10.11.** Les gymnastes de l'ensemble doivent être présentes dans la zone de compétition à l'appel du speaker au micro ou lorsque le feu vert est allumé. En cas de retard, le Président du Jury Supérieur vérifie les raisons du retard (erreurs d'organisation ou discipline des gymnastes).



**Pénalité : 0.50 p. pour présentation trop tôt (avant l'appel) ou présentation tardive (discipline des gymnastes)**

**10.12.** Il est interdit de s'échauffer **dans la salle de compétition** et l'ensemble/les gymnastes ne peut/peuvent rester ou revenir sur l'aire de compétition après la fin de l'exercice.



**Pénalité : 0.50 p. si cette règle n'est pas respectée**

**10.13.** Pour la présentation de l'ensemble avec **l'engin qui ne correspond pas à l'ordre de passage**, la procédure suivante s'applique : l'ensemble sera invité à quitter le praticable et concourra dans la position la plus tardive dans l'ordre de passage pour l'engin correct prévu. L'ensemble exécutera l'engin initialement prévu à la fin de la rotation.



**Pénalité : 0.50 p. (pénalité déduite de l'exercice initialement manqué)**

**10.14.** Un ensemble peut **répéter un exercice** uniquement en cas d'une faute de force majeure du comité d'organisation approuvée par le Président du jury supérieur. Exemple : coupure d'électricité, erreur de sonorisation, etc ...

**10.15.** Pendant un exercice d'ensemble, les gymnastes ne sont pas autorisées à communiquer verbalement entre elles.



**Pénalité : 0.50 p. si cette règle n'est pas respectée**

## **8 DISCIPLINE DES ENTRAINEURS**

**14.1.** Pendant l'exécution de l'exercice, l'entraîneur de l'ensemble (ou tout autre membre de la délégation) ne peut pas communiquer avec les gymnastes de l'ensemble, le musicien ou les juges de quelque manière que ce soit. L'entraîneur qui accompagne l'ensemble dans la salle de compétition doit rester dans la zone désignée par le COL.



**Pénalité : 0.50 p. si cette règle n'est pas respectée**

## **9 PENALISATIONS PRISES PAR LE JUGE CHRONOMETRE, LIGNE, ET RESPONSABLE**

**15.1** Le total de ces pénalités sera déduit du score final :

<b>Pénalité prise par le juge chronomètre</b>		
1	Pour chaque seconde supplémentaire ou manquante (comptées par tranches d'une seconde entière) sur le temps de l'exercice	<b>0.05</b>
2	Pour le retard excessif dans la préparation de l'exercice qui retarde la compétition (plus de 30 secondes)	<b>0.50</b>
<b>Pénalité prise par le juge de ligne</b>		
1	Pour toute partie du corps ou de l'engin touchant en dehors de la limite du praticable	<b>0.30</b>
2	Pour la gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel	<b>0.30</b>
3	Si une gymnaste termine son exercice en dehors du praticable	<b>0.30</b>
<b>Pénalité prise par le juge responsable</b>		
1	Pour l'utilisation d'un engin qui n'a pas été placé avant le début de l'exercice (non pénalisé si l'ensemble réutilise son propre engin perdu)	<b>0.50</b>
2	Pour l'utilisation non autorisée d'un engin de remplacement (l'engin initial reste sur le praticable)	<b>0.50</b>
3	Un engin remplacé, ou une partie de celui-ci, est laissé sur le praticable jusqu'à la fin de l'exercice.	<b>0.30</b>
4	Pour l'utilisation d'un engin après récupération non autorisée	<b>0.50</b>
5	Tenue de compétition non conforme au règlement (1 fois)	<b>0.30</b>
6	Pour les bijoux et les piercings interdits (1 fois)	<b>0.30</b>
7	Pour coiffure non conforme au règlement (1 fois)	<b>0.30</b>
8	Pour le maquillage non conforme au règlement (1 fois)	<b>0.30</b>
9	Bandages ou pièces de soutien non conformes au règlement (1 fois)	<b>0.30</b>
10	Pour une présentation anticipée ou tardive	<b>0.50</b>
11	Pour gymnaste(s) qui s'échauffe(nt) dans la salle de compétition, <u>ou reste/retourne sur le praticable après la fin de l'exercice</u>	<b>0.50</b>
12	Présentation avec le mauvais engin selon l'ordre de passage (pénalité déduite de l'exercice initialement manqué)	<b>0.50</b>
13	Entrée de l'ensemble sur le praticable non conforme au règlement	<b>0.50</b>
14	Pour les gymnastes d'un ensemble communiquant verbalement entre elles pendant l'exercice	<b>0.50</b>
15	Pour une gymnaste de l'ensemble quittant le praticable pendant l'exercice	<b>0.30</b>
16	<b>Pénalité pour engin de remplacement non positionné correctement</b>	<b>0.30</b>
17	Discipline des entraîneurs	<b>0.50</b>



**1. APERCU DE LA DIFFICULTE**

- 1.1. Un ensemble doit comporter seulement des éléments que toutes les gymnastes peuvent exécuter en toute sécurité et avec un haut degré de compétence esthétique et technique.
- 1.2. Les éléments très mal exécutés ne seront pas reconnus par le Jury de Difficulté (D) et seront pénalisés par le Jury Exécution (E).
- 1.3. Un élément qui ne figure pas dans les tableaux de difficulté n'est pas reconnu par le jury D et ne recevra aucune valeur.
- 1.4. Il y a **2 composantes de la Difficulté des ensembles** :
  - La difficulté corporelle (**DB**) se compose de :
    - Difficulté corporelle sans échanges (DB)
    - Difficulté avec Exchange (DE)
    - Eléments dynamiques avec rotation (R)
  - La difficulté de l'engin (**DA**) se compose de :
    - Difficulté avec collaboration (**DC**)
- 1.5. Les composantes de la Difficulté qui sont spécifiques aux exercices d'ensemble (groupes) :
  - **Echanges (DE)** des engins entre les gymnastes
  - **Collaborations (DC)** entre les gymnastes et les engins.

## 1.6. Exigences pour la Difficulté :

<b>ENSEMBLE FÉDÉRALE A</b> <b>Revalorisation de 0.20 points pour la 5eme gymnaste</b>		
Catégorie d'âge	<p style="text-align: center;"> <b>Difficultés corporelles :</b>  <b>Voir tableau DES DIFFICULTES</b>  <b>AUTORISEES EN INDIVIDUELLES</b>  <b>FEDERALES</b>  <b>1 DB sur une DE interdit</b> </p> <p style="text-align: center;">R interdite</p>	Note E et A
10-11 ans	<p style="text-align: center;">           DB contrat obligatoire            3 difficultés corporelles, 2 échanges,            Min 2 Collaborations de chaque type obligatoire            (2 CC, 2 CR, 2 C double flèches)            6 Coll min / 12 max         </p>	CODE FEDERAL
13 ans et moins	<p style="text-align: center;">           DB contrat obligatoire            3 difficultés corporelles, 2 échanges,            Min 2 Collaborations de chaque type obligatoire            (2 CC, 2 CR, 2 C double flèches)            6 Coll min / 12 max         </p>	CODE FEDERAL
15 ans et moins	<p style="text-align: center;">           DB contrat obligatoire            3 difficultés corporelles, 3 échanges,            Min 2 Collaborations de chaque type obligatoire            (2 CC, 2 CR, 2 C double flèches)            6 Coll min / 12 max         </p>	CODE FEDERAL
17 ans et moins	<p style="text-align: center;">           DB contrat obligatoire            5 difficultés corporelles, 3 échanges,            Min 2 Collaborations de chaque type obligatoire            (2 CC, 2 CR, 2 C double flèches)            6 Coll min / 12 max         </p>	CODE FEDERAL
Toutes catégories	<p style="text-align: center;">           DB contrat obligatoire            3 difficultés corporelles, 3 échanges,            Min 2 Collaborations de chaque type obligatoire            (2 CC, 2 CR, 2 C double flèches)            6 Coll min / 12 max         </p>	CODE FEDERAL

DUO FÉDÉRALE A		
Catégorie d'âge	<p>Difficultés corporelles :  Voir tableau DES DIFFICULTES  AUTORISEES EN INDIVIDUELLES  FEDERALES  1 DB sur une DE interdit  R interdite</p>	Note E et A
13 ans et moins	<p>DB contrat obligatoire  3 difficultés corporelles, 2 échanges,  Min 2 Collaborations de chaque type obligatoire  (2 CC, 2 CR, 2 C double fleches)  6 Coll min / 12 max</p>	CODE FEDERAL
Toutes Catégories	<p>DB contrat obligatoire  3 difficultés corporelles, 3 échanges,  Min 2 Collaborations de chaque type obligatoire  (2 CC, 2 CR, 2 C double fleches)  6 Coll min / 12 max</p>	CODE FEDERAL

ENSEMBLE FÉDÉRALE B Revalorisation de 0.20 points à partir de la 5eme gymnaste		
	<p>DB:  Valeur des difficultés limitée à 0.10  Se référer au tableau des difficultés dans le chapitre des  individuelles  1 DB sur une DE interdit    R Interdit</p>	Note E et A
10-11 ans	<p>DB contrat obligatoire  3 difficultés corporelles, 2 échanges,  Min 1 Collaboration de chaque type obligatoire  (1 CC, 1 CR, 1 C double fleches)  4 Coll min / 9 max</p>	CODE FEDERAL
13 ans et moins	<p>DB contrat obligatoire  3 difficultés corporelles, 2 échanges,  Min 1 Collaboration de chaque type obligatoire  (1 CC, 1 CR, 1 C double fleches)  4 Coll min / 9 max</p>	CODE FEDERAL
15 ans et moins	<p>DB contrat obligatoire  3 difficultés corporelles, 3 échanges,  Min 1 Collaboration de chaque type obligatoire  (1 CC, 1 CR, 1 C double fleches)  4 Coll min / 9 max</p>	CODE FEDERAL
17 ans et moins	<p>DB contrat obligatoire  3 difficultés corporelles, 3 échanges,  Min 1 Collaboration de chaque type obligatoire  (1 CC, 1 CR, 1 C double fleches)  4 Coll min / 9 max</p>	CODE FEDERAL
Toutes Catégories	<p>DB contrat obligatoire  3 difficultés corporelles, 3 échanges,  Min 1 Collaboration de chaque type obligatoire  (1 CC, 1 CR, 1 C double fleches)  4 Coll min / 9 max</p>	CODE FEDERAL

<b>ENSEMBLE FÉDÉRALE C</b> <b>Revalorisation de 0.20 points à partir de la 7eme gymnaste</b> 1 DB sur une DE interdit		
	<b>DB:</b> <b>Valeur des difficultés limitée à 0.10</b> <b>Se référer au tableau des difficultés dans le chapitre individuelles</b> <b>R Interdit</b>	Note E et A
13 ans et moins	DB contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, 1 collaboration <b>max</b> de chaque type dans chaque partie (1 CC, 1 CR, 1 C Double Flèche) Pas d'obligation de présenter chaque type de collaboration dans chaque partie Max 9 Collabo	CODE FEDERAL
15 ans et moins	DB contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, 1 collaboration <b>max</b> de chaque type dans chaque partie (1 CC, 1 CR, 1 C Double Flèche) Pas d'obligation de présenter chaque type de collaboration dans chaque partie Max 9 Collabo	CODE FEDERAL
Toutes Catégories	DB contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, 1 collaboration <b>max</b> de chaque type dans chaque partie (1 CC, 1 CR, 1 C Double Flèche) Pas d'obligation de présenter chaque type de collaboration dans chaque partie Max 9 Collabo	CODE FEDERAL

**1.7.** Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les difficultés par ordre de performance, qu'elles soient valides ou non :

- Le 1er sous-groupe de juges D (**DB**) : évalue le nombre et la valeur des difficultés sans échange (**DB**), le nombre et la valeur des difficultés avec échange (**DE**) et le nombre et la valeur des éléments dynamiques avec rotation (**R**). Les juges enregistrent tous les éléments en notation symbolique.
- Le 2e sous-groupe de juges D (**DA**) : Évalue le nombre et la valeur des difficultés avec collaboration (**DC**), ainsi que les types minimaux de collaborations requis. Les juges enregistrent tous les éléments en notation symbolique.

**1.8.** L'ordre d'exécution des Difficultés n'est pas limité ; cependant, la disposition des difficultés doit respecter les composantes artistiques (voir la section Artistique).

### **1.9. Spécificité des ensembles catégorie « Trophé Fédéral C »**

Toutes les gymnastes doivent passer dans la première partie ou la deuxième partie, et dans la troisième partie.

#### **3 parties distinctes :**

A / Première partie avec un des deux engins, avec le premier groupe de gymnastes

Environ 30/40 secondes

1 DE / 1 DC / 1 collaboration de chaque type max

B / Deuxième partie avec l'autre engin, avec le deuxième groupe de gymnastes

Environ 30/40 secondes

1 DE / 1 DC / 1 collaboration de chaque type max

C / Troisième partie avec les deux engins et avec toutes les gymnastes

Environ 30/40 secondes

1 DE / 1 DC / 1 collaboration de chaque type max


**Dans cette troisième partie, la DE doit se faire obligatoirement en sous-groupe. Attention ! Il faut tenir compte de la règle des échanges en sous-groupes avec engins multiples (voir point 4.1.6 des ensembles de ce code)**

Chaque partie doit faire entre 30 et 40 secondes avec une tolérance de plus ou moins 5 sec.

- Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin
- Il faut au min 2 gymnastes sur le praticable sur les parties A et B
- Le nombre d'engin sur le praticable doit être identique au nombre de gymnastes
- Maximum 2 gymnastes d'écart entre la partie A et la partie B
- Pas de séquence au ML
- Aucun engin ne doit interagir avec les gymnastes basées à l'extérieur du praticable
- Il faut soigner les liaisons des entrées et des sorties pour permettre un changement de groupe harmonieux
- Les engins de remplacement sont autorisés seulement sur les cotés (voir schéma dans la rubrique des engins de remplacements)
- Toutes les règles non respectées – pénalité du jury coordinateur -0.30 pour chaque règle

## **2. DIFFICULTE CORPORELLE (DB)**

### **2.1. Définition**

**2.1.1** Les éléments DB sont les sauts, les équilibres et les rotations issus des tableaux de difficulté corporelle dans le Code de Pointage (  ).

**2.1.2.** Toutes les DB indiquées dans le tableau des individuelles sont valables pour les ensembles FED A

Pour les ensembles Fed B et C, seules les DB à 0.10 sont autorisées dans le tableau des difficultés individuelles.

**2.1.3.** Dans le cas où il y a une différence entre la description écrite de la DB et le dessin dans les tableaux, c'est le texte qui prévaut (tableaux et explications).

### **2.2 Exigences**

**2.2.1. Les DB seront évaluées, dans l'ordre de performance.** Ce nombre inclut toute DB d'une valeur de 0,10 p. utilisée dans les S.

**2.2.2.** Si l'ensemble effectue plus de DB qu'autorisées pour sa catégorie, seul le contrat sera validé dans l'ordre de performance. Toute DB supplémentaire au-delà de la limite ne sera pas évaluée (pas de pénalité).




**2.2.3.** DB doit être exécutée par toutes les gymnastes pour être validée. Les difficultés ne seront pas valables si elles ne sont pas exécutées par toutes les gymnastes, soit en raison d'un défaut de composition, soit en raison d'une faute technique d'une ou plusieurs gymnastes.

**2.2.5.** Les DB non autorisées ne peuvent pas être présentés même par une seule gymnaste

**2.2.6** La DB peut être effectuée :

- Simultanément ou en succession très rapide
- Par toutes les gymnastes ensembles ou en sous-groupes
- Avec des types et des valeurs identiques ou différentes pour toutes les gymnastes

2.2.7. **Minimum 1** élément de chaque « Groupe de difficulté Corporelle » doit être présent et exécuté simultanément

- Sauts 
- Équilibres 
- Rotations 

2.2.7.1. Ces difficultés requises (minimum 1 de chaque groupe) **doivent être isolées (ni en R ni en DE)**.

2.2.7.2. Pour chaque « Groupe de difficulté Corporelle » non tenté du tout, non exécuté isolément, ou non exécuté simultanément par les **toutes gymnastes** (sauf lorsque les fautes d'exécution font que 1-2 gymnastes ne participent pas) : La Difficulté peut être valide si elle est exécutée par **les toutes gymnastes** selon sa définition, mais avec pénalité :



**Pénalité : 0,30 p. pour chaque « Groupe de difficulté corporelle » manquant**

2.2.8. DB qui ne sont pas utilisées pour satisfaire à l'exigence du « groupe de difficulté corporelle » peuvent être effectués :

- Simultanément
- En succession rapide
- En sous-groupes
- En **DE**

Explications / Exemples	
Si une DB est exécutée en succession rapide ou en sous-groupes, sera-t-elle pénalisée ?	<p>Minimum de 1 élément de chaque « Difficulté du groupe Corporel » doit être présent et <b>exécuté simultanément</b> par <b>les toutes gymnastes</b> ; ceux-ci ne peuvent pas être exécutés en sous-groupes.</p> <p><b>Pénalité 0,30 p. si cette exigence n'est pas respectée.</b></p> <p>Si chaque « Difficulté du Groupe du Corporel » est présentée isolément dans d'autres parties de l'exercice, il n'y aura pas de pénalité pour la DB en succession rapide et en sous-groupes.</p>

2.2.9. L' **exécution simultanée de 3 ou plus de différentes DB** n'est pas autorisée. Cela compte comme une tentative de 1 DB et elle n'est **pas valide**.

Explications / Exemples
<p>3 DB différentes effectuées en même temps ne sont pas autorisées. <b>Exemple :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 gymnastes saut enjambé</li> <li>• 1 gymnaste saut « Cosaque »</li> <li>• 1 gymnaste un pivot d'attitude</li> </ul>

### 2.3. Difficultés identiques et différentes

2.3.1. Chaque case dans les tableaux représente une DB différente. Chaque dessin à l'intérieur d'une **même case** est considéré comme la **même DB**.

2.3.2. Chaque DB (chaque case) n'est comptée qu'une seule fois. Si la même DB (même case) **est répétée**, la répétition **n'est pas valide** (pas de pénalité) et compte comme une tentative de DB.

Explications / Exemples	
Que se passe-t-il si une gymnaste tente de prendre une forme DB mais perd l'équilibre et abaisse la jambe, ou tente d'attraper la jambe mais ne	Si la gymnaste fait une erreur technique dans la préparation et recommence immédiatement la

parvient pas à tenir la jambe, et essaie une autre fois ?

préparation, il ne s'agit pas d'une répétition et le 2ème essai est évalué.

## 2.4. Valeur

**2.4.1. Les DB** sont valides lorsqu'elles sont exécutées conformément aux **exigences techniques** énumérées dans les tableaux de difficultés

**2.4.2.** La valeur la plus basse de la DB exécutée par 1 des gymnastes déterminera la valeur de la DB **pour** l'ensemble.

**2.4.3.** L'évaluation de chaque DB est déterminée par la forme du corps présentée : Pour être valide, chaque DB doit être effectuée avec une **forme fixe et définie**, ce qui signifie que : Le tronc, les jambes et tous les segments du corps correspondants sont dans les positions correctes pour identifier une forme DB valide.

### Exemples :

- Position biche
- etc.

**2.4.4.** Lorsque la forme est reconnaissable avec une **petite déviation** de 10° ou moins de 1 ou plusieurs segments du corps, la **DB est valide** avec une pénalité d'exécution



**Pénalité : 0,10 p.** pour une petite déviation pour chaque segment du corps incorrect

**2.4.5.** Lorsque la forme est reconnaissable avec une **déviation moyenne** de 11-20° de 1 à 1 ou plusieurs segments du corps, la **DB est valide** avec une pénalité d'exécution



**Pénalité : 0,30 p.** pour une déviation moyenne pour chaque segment du corps incorrect

**2.4.6.** Lorsque la forme n'est pas suffisamment reconnaissable avec une **grande déviation** de plus de 20° de 1 ou plusieurs segments du corps, la **DB n'est pas valide** et reçoit une pénalité d'exécution:



**Pénalité : 0,50 p.** pour une grande déviation pour chaque segment du corps incorrect

**2.4.8.** Si la DB est effectuée par **les toutes gymnastes** avec une **petite ou moyenne déviation** de chaque gymnaste, la valeur de la difficulté est donnée. Cependant, si la DB n'est pas suffisamment reconnaissable avec une déviation **importante** (de **1 ou plusieurs gymnastes**), la difficulté n'est pas valable.

### Explications / Exemples

Comment les juges peuvent-ils comprendre la différence entre un écart de 10° et un écart de 11° ?

Les angles ne sont qu'une ligne directrice. Les juges apprendront à penser en termes de petites, moyennes et grandes déductions.

## 2.5. Exigences relatives à la manipulation des engins

**2.5.1** Chaque **DB** doit être réalisée avec un minimum de **1 élément technique d'engin**, exécuté selon sa définition. Les gymnastes peuvent exécuter le même ou différent élément technique d'engin.

**2.5.2.** Une **DB** est liée à un élément technique d'engin si l'élément technique d'engin est **exécuté au début, pendant ou vers la fin du DB.**

Explications / Exemples	
Qu'est-ce que le « début » et qu'est-ce que « vers la fin » d'un saut ?	Un saut commence lorsque la gymnaste a perdu le contact avec le sol. « Vers la fin » est la dernière partie de la phase de vol. Lorsque la gymnaste reprend contact avec le sol, la difficulté est terminée.
Qu'est-ce que le « début » et qu'est-ce que « vers la fin » d'un équilibre ?	<p><b>Un équilibre</b> (à l'exception des équilibres dynamiques) commence au moment où la gymnaste atteint la forme requise. « Vers la fin » est le dernier moment où la gymnaste est encore dans la forme requise, et toujours en relevé (si l'équilibre est effectué en relevé).</p> <p>Lorsque la gymnaste a quitté la forme ou le relevé (si l'équilibre est effectué en relevé), la difficulté est terminée.</p> <p><b>Un équilibre dynamique</b> commence avec l'initiation du 1er mouvement et se termine avec la fin du dernier mouvement.</p> <p>Lorsque la gymnaste est de retour sur 2 pieds, ou allongé à plat, l'équilibre dynamique est terminé.</p>
Qu'est-ce que le « début » et qu'est-ce que « vers la fin » d'une rotation ?	<p><b>Une rotation en forme fixe</b> commence au moment où la gymnaste atteint la forme requise. « Vers la fin » est le dernier moment où la gymnaste est encore dans la forme requise, et toujours en relevé (si la rotation est définie sur relevé).</p> <p>Lorsque la gymnaste a quitté la forme ou le relevé (si la rotation est définie sur relevé), la difficulté est terminée.</p> <p><b>D'autres types de rotations</b> commencent avec l'initiation du 1er mouvement et se terminent avec la fin du dernier mouvement.</p> <p>Lorsque la gymnaste a cessé de tourner, ou est de retour sur 2 pieds, la difficulté est terminée.</p>

**2.5.3. Une DB isolée sous le vol** d'un grand lancer ou d'un boomerang dans les airs est valide, selon ce qui suit :

- Une DB isolée sous le vol d'un grand lancer ou d'un boomerang de d'engin est valable dans l'exercice tant que la DB est exécutée conformément aux caractéristiques des bases requises.
- Une DB isolée exécutée sous un **petite lancer** n'est pas valide.
- La DB isolée « sous le vol » est un type de manipulation ; par conséquent, il ne peut être effectué qu'**une seule fois dans chaque exercice**, quel que soit le type de lancer/boomerang.
- Si une DB isolée est effectuée sous le vol, il n'est pas possible d'effectuer **une autre DB de n'importe quelle valeur** avec ce lancer et/ou cette reprise. Seule la 1ère des DB sera évaluée.
- Si l'engin **est perdu** après la DB sous le vol, la DB n'est **pas valide**.

**2.5.5.** Tant qu'un **élément technique de l'engin** est complété **par chaque gymnaste** pendant la DB, cet élément de l'engin, ou toute manipulation supplémentaire de l'engin, peut être effectué avec **transmission/passage/échange** de l'engin **entre les gymnastes**. Ce principe n'est valable que pour les DB exécutées en synchronisation ou dans des sous-groupes distincts ; il ne peut pas être utilisé successivement pour créer une CC.

Explications / Exemples	
Lors d'une DB d'équilibre, toutes les gymnastes font roulement leur ballon sur le sol, et 1 des gymnastes effectue ce roulement à une partenaire	<u>DB valide</u> : Toutes les gymnastes exécutent l'élément technique « roulement sur le sol » (cet élément technique ne nécessite pas de récupération)
Lors d'une DB d'équilibre, toutes les gymnastes font rebondir leur ballon vers une partenaire. Après la DB d'équilibre, 1 gymnaste ne reçoit jamais de ballon car une autre gymnaste reçoit 2 ballons	<u>DB non valide</u> L'élément technique « rebond et récupération » n'a pas été exécuté par 1 gymnaste
Lors d'un saut DB, toutes les gymnastes effectuent un grand lancer de leur cerceau vers une partenaire	<u>DB valide</u> : Toutes les gymnastes exécutent l'élément technique « grand lancer "DE valide







Lors d'un saut DB, tous les gymnastes effectuent successivement un rebond vers une partenaire	<u>DB non valide :</u> La DB avec transmission de l'engin entre les gymnastes n'est autorisée qu'avec la synchronisation ou en sous-groupes séparés <b><u>CC non valide avec DB</u></b>
Lors d'un pivot DB, toutes les gymnastes exécutent des spirales puis 3 gymnastes exécutent successivement un échapper à une partenaire	<u>DB valide :</u> Les spirales valident la difficulté corporelle. <b><u>CC non valide avec DB</u></b>

## 2.6. DB ne sera pas valide dans les cas suivants :

- Non exécutée par **les toutes gymnastes**
- Une modification majeure des caractéristiques de base propres à chaque groupe de DB.
- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste lors de l'exécution de la DB.
- Une perte de l'engin lors de l'exécution de la DB.
- Élément technique de l'engin non réalisé selon la définition, ou répété à l'identique
- Réception (Atterrissage) sur le(s) genou(s).
- La difficulté a commencé à l'extérieur de la surface du praticable.
- Une partie de la difficulté exécutée après la fin de la musique.

## 3.GROUPES TECHNIQUES ENGINES

### 3.1. Définition

3.1.1. Chaque engin (  ,  ,  ,  ) a des groupes techniques d'engin. Chaque groupe est répertorié dans les tableaux, **voir dans le chapitre des individuelles.**

### 3.2. Évaluation

3.2.1. Les éléments techniques d'un engin qui nécessitent **2 actions ou plus** pour être valides (un lancer quel que soit et un rattraper) ne peuvent valider qu'**une seule DB**, notamment :







- Rebond avec le ballon
- Petit lancer/rattraper de n'importe quel engin (et toutes ses variantes,
- Rebond pour tous les engins (sauf Ballon) au sol
- Echapper du ruban et de la corde
- Boomerang du ruban

3.2.2.« **Grand lancer (haut)** » et « **Rattraper d'un grand lancer (haut)** » sont **2** éléments techniques différents de l'engin. Si un « grand lancer » est correctement exécuté pour une DB mais que le « rattraper du grand lancer » ultérieur entraîne une perte de l'engin, l'élément « grand lancer » est validé et l'élément « rattraper d'un grand lancer » n'est pas validé.

3.3. **Tableaux récapitulatifs des groupes techniques d'engins spécifiques à chaque engin.**






#### 3.3.1 CORDE

**Groupes techniques d'engins**

 <p>Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde, avec ou sans rotation (Exemple, Echappé)</p> <p>Rotations de l'extrémité libre de la corde, corde tenue par 1 extrémité (ex. spirales)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation (min. 1) de la corde entière, pliée en 2 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 nœuds dans 1 main</li> <li>- 1 nœud dans chaque main</li> <li>- 2 nœuds dans 1 main et le milieu de la corde dans l'autre main</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Reprise de la corde ouverte avec 1 extrémité dans chaque main, sans appui sur une autre partie du corps, à partir d'un lancer haut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotations (min. 3) de la corde entière, pliée en 3 ou 4</li> <li>• Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps</li> <li>• Rotation (min. 1) de la corde entière, tendue, ouverte, tenue par le milieu ou par une extrémité</li> <li>• Moulinets (corde ouverte, tenue par le milieu / pliée en 2 ou plus) (Voir Difficulté, #3.3.3)</li> </ul>
 <p>Passer avec tout le corps ou une partie du corps à travers la corde ouverte en tournant vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement ; également avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corde pliée en 2 ou plus</li> <li>• Double rotation de la corde</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps</li> <li>• Spirales avec la corde pliée en 2</li> </ul>
 <p>Série (min. 3) de sautillés avec passage dans la corde : la corde tourne vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement.</p>	








### Explications / Exemples





*La corde peut être tenue ouverte, pliée en 2, 3 ou 4 (tenue par 1 ou 2 mains), mais la technique de base est celle où la corde ouverte est tenue par 1 extrémité dans chaque main pendant les sauts et les sautillés qui doivent être exécutés dans toutes les directions : en avant, en arrière, avec des rotations, etc.*

<p>Les éléments tels que les mouvements d'enroulement, de rebond et de moulinet, ainsi que les mouvements avec la corde pliée ou nouée, ne sont pas typiques de cet engin ; ils ne doivent donc pas être prédominants dans l'exercice.</p>	
	<p>Un minimum de deux grands segments corporels (exemple : tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc. doivent passer dans la corde.</p> <p>Le passage peut se faire : l'ensemble du corps en dedans ou en dehors, ou passage à travers sans ressortir ou vice versa.</p>
	<p>L'échappé est un mouvement avec 2 actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher d'une extrémité de la corde</li> <li>• Rattraper le bout de la corde avec la main ou une autre partie du corps après une demi-rotation de la corde</li> <li>• La DB est valable si le lâcher ou la reprise (pas les deux) est exécuté pendant le DB.</li> </ul>
	<p>La reprise de la corde ouverte après un lancer haut doit être exécuté avec chaque extrémité dans chaque main, sans l'aide du pied, du genou ou d'une autre partie du corps.</p>
	<p>Variations de spirale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher comme un « Echappé » suivi par plusieurs (2 ou plus) rotations en spirale d'une extrémité de la corde et reprise de l'extrémité par la main ou une autre partie du corps.</li> <li>• Corde ouverte et tendue tenue par une extrémité, à partir du mouvement précédent (mouvement de la corde ouverte, reprise, depuis le sol, etc.) avec passage en spirales (2 ou plus) d'un bout de la corde, reprise avec la main ou une autre partie du corps.</li> <li>• La DB est valable si le lâcher ou la reprise ou plusieurs rotations en spirale (2 ou plus) sont exécutés pendant la DB.</li> </ul>
	<p>Enroulement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est possible de « s'enroulement » ou de « se déroulement » pendant une DB ; ces actions sont considérées comme des éléments techniques différents de l'engin.</li> </ul>

### 3.3.2. CERCEAU











Groupes techniques	
 Long roulement du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps	 Roulement du cerceau sur le sol
 Rotation (min. 1) du cerceau autour de son axe autour des doigts ou autour ou sur une partie du corps	 Rotation (min. 1) autour de l'axe sur le sol
 Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main ou d'une partie du corps	 Glissé du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps
 Passage à travers le cerceau avec l'ensemble ou une partie du corps (avec deux grands segments du corps)	

Explications / Exemples	
<i>Les éléments techniques avec le cerceau (avec ou sans lancer) doivent être exécutés sur des plans, dans des directions et des axes différents</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau : <b>Exemple</b> : tête/cou+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc.</li> <li>Le passage à travers le cerceau peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.</li> </ul>
	<p>Long roulement : un minimum de deux grands segments du corps doit passer par-dessous sans interruption. Exemple : de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + les jambes ; le bras + le dos, etc.</p> <p><b>Pour un long roulement dans un équilibre DB (à l'exception des équilibres dynamiques) :</b> L'impulsion du roulement et l'impulsion de la DB peut être faite au même moment. Après l'impulsion initiale, on s'attend à ce que l'équilibre DB soit fixé le temps du roulement. Sinon, le critère DB n'est pas valable pour un long roulement DA, et le long roulement n'est pas un élément technique valable pour une DB d'équilibre.</p>
	<p>Pendant la rotation du cerceau sur le sol, la main/les doigts de la gymnaste peuvent être en contact avec le cerceau ou cela peut être une rotation « libre » du cerceau.</p> <p>Une DB peut être exécutée au moment de l'impulsion, ou en passant par-dessus le cerceau, ou lors de la récupération du cerceau (pas si le cerceau est en rotation libre près de la gymnaste exécutant la DB)</p>
	<p>Le roulement sur le sol peut être petit ou grand</p> <p>Une DB peut être exécutée au moment de l'impulsion, ou en passant par-dessus le cerceau, ou lors de la récupération du cerceau (pas si le cerceau est en roulement libre près de la gymnaste exécutant la DB)</p>

### 3.3.3. BALLON









Groupes techniques	
 Long roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps	 • Roulement du ballon au sol (min. 1)  <sup>3</sup> • Séries de 3 petits rouler : Une combinaison de petits roulements sur le corps <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séries of 3 petits roulements assistés sur le corps</li> </ul>
 Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires des bras	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Renversement" " du ballon (min. 1)</li> <li>• Rotations <b>des mains autour</b> du ballon (min. 2)</li> <li>• Rotation libre du ballon sur une partie du corps, y compris sur le bout du doigt (min. 1)</li> </ul>
 Reprise du ballon à une main	 Rebond sur le sol après un grand lancer et reprise directe en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)
 Rebonds : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séries (min. 3) de petits rebonds (au-dessous du niveau du genou) depuis le sol</li> <li>• Grand rebond (min.1) (au niveau du genou ou plus élevé) depuis le sol</li> </ul>	

## Explications / Exemples










**Le travail du ballon tenu à 2 mains n'est pas typique à cet engin ; c'est pourquoi, cela ne doit pas être prédominant dans la composition.**

L'exécution de tous les groupes techniques avec le ballon posé sur la main est correcte seulement quand les doigts sont joints de manière naturelle et que le ballon ne touche pas l'avant-bras

	<b>Petit roulement</b>	<b>Grand roulement</b>
	<p>Un minimum d'un segment du corps doit passer par-dessous</p> <p><b>Exemples</b> de segment du corps : de la main à l'épaule ; de l'épaule à l'épaule ; du pied au genou, etc.</p> <p><b>Note</b> : les petits roulements ne sont valables qu'en série de 3.</p>	<p>Un minimum de deux grands segments du corps doit passer par-dessous sans interruption</p> <p><b>Exemple : de la main droite à la main gauche sur le corps</b> ; le tronc + la/les jambe/s ; le bras + le dos, etc.</p> <p><b>Pour un long roulement dans un équilibre DB (à l'exception des équilibres dynamiques)</b> : l'impulsion du roulement et l'impulsion de la DB peut être faite au même moment. Après l'impulsion initiale, on s'attend à ce que l'équilibre DB soit fixé le temps du roulement. Sinon, le critère DB n'est pas valable pour un long roulement DA, et le long roulement n'est pas un élément technique valable pour une DB d'équilibre.</p>
	<p>Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras : les deux cercles consécutifs du bras doivent être complets</p>	
	<p>Doit venir d'un <b>grand lancer</b> (pas depuis un petit lancer/repoussé) <b>sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main</b></p>	
	<p>Un <b>rebond actif</b> consiste en un <b>lâché actif</b> (la gymnaste pousse le ballon vers le sol) et une reprise d'un élément où le ballon est lâché passivement vers le sol n'appartient à aucun groupe technique d'engin.</p> <p>La DB peut être exécutée pendant la phase de "poussée" vers le sol ou lors de la reprise.</p>	
	<p>"Renversement" du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvement de rotation d'1 main autour du ballon, ou rotation du ballon autour d'1 main</li> <li>• Le ballon est en contact constant avec la main (il n'y a pas de phase de vol).</li> <li>• Minimum 1 rotation</li> </ul> <p>Rotations des mains autour du ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mouvement de rotation de la main autour du ballon, avec les doigts unis naturellement ;</li> <li>• Le ballon est en contact constant avec les mains (il n'y a pas de phase de vol).</li> <li>• La/les rotation/s doivent être exécutées avec <b>la main en entier (pas seulement le bout des doigts)</b></li> <li>• Minimum 2 rotations</li> </ul> <p>Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 1 rotation</li> </ul>	
	<p>Le roulement peut être petit ou grand.</p> <p>1 DB peut être exécutée lors de l'impulsion ou lors de la reprise du ballon (sans passer par-dessous le roulement du ballon et non lors du roulement libre du ballon vers la gymnaste exécutant la DB)</p>	

### 3.3.4. MASSUES






Groupes techniques	
 <p>Moulinet(s) : un moulinet consiste en un minimum de 4-6 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois, tenues par leur bout (Petite tête)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotations libres de 1 ou de 2 massues (reliées ou non) sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue</li> <li>• Frappé des massues l'une contre l'autre (min.1) ou frappe au sol (min.2)</li> <li>• Glissé de la massue sur 2 larges segments du corps.</li> </ul>
 <p>Petits lancers avec rotation de 360° des 2 massues non reliées et reprise : ensemble simultanément ou en alternance</p>	 <p>Petit lancer des deux massues reliées et <u>attraper</u></p>
 <p>Mouvements asymétriques des 2 massues</p>	 <p>Long roulement sur au minimum deux grands segments du corps avec une ou deux massues</p>  <p>Roulement d'1 ou 2 massues sur une partie du corps ou sur le sol</p>
 <p>Petits cercles (min. 1) avec les deux massues, simultanément ou alternativement, 1 massue dans chaque main tenue par son extrémité (petite tête)</p>	 <p>Série (min. 3) de petits cercles avec une massue tenue par le bout (petite tête)</p>

### Explications / Exemples

*La caractéristique technique typique des massues est le travail des deux massues ensemble, une dans chaque main avec la petite tête dans le creux de la main. Ce travail doit être prédominant dans la composition.*










*Toutes les autres façons de tenir les massues – par exemple par le corps ou le cou de la massue ou les deux massues tenues ensemble – ne doivent pas être prédominantes.*

*Les frappes, les roulements, les rotations, les repoussés et les glissements ne doivent pas être prédominants.*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un moulinet consiste en un minimum de 4 petits cercles des massues (<b>Exemple</b> : deux de chaque côté) avec décalage et en alternant les poignets croisés, décroisés chaque fois. Les mains doivent être aussi proches que possible.</li> <li>• Les moulinets peuvent être sur le plan vertical ou horizontal : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Moulinets verticaux – l'impulsion du cercle peut être ou bien en avant, ou bien en arrière, dans le sens des aiguilles d'une montre ou inverse.</li> <li>○ Moulinets horizontaux – l'impulsion du cercle peut être soit à droite soit à gauche</li> </ul> </li> <li>• Les moulinets peuvent être de deux cercles et trois cercles <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Moulinets à deux cercles (double) – min. 4 petits cercles en alternance des massues (2 sur chaque côté). Les poignets / les mains croisés, en suite décroisés.</li> <li>○ Moulinets à trois cercles (triple) - 6 petits cercles en alternance des massues (3 sur chaque côté avec un croisement des mains à chaque fois).</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doivent être exécutés avec des mouvements différents pour chaque massue dans la forme ou l'amplitude <u>et</u> les plans de travail ou la direction.</li> <li>• Les petites rotations avec décalage ou exécutés dans des directions différentes ne sont pas des mouvements asymétriques parce qu'elles ont la même forme et la même amplitude.</li> <li>• Un frappé n'a pas un plan / une direction de travail claire et ne peut pas faire partie de mouvements asymétriques.</li> <li>• <b>Les massues doivent être 1 dans chaque main (pas de lancer, pas de lancer asymétrique, pas de lancer en cascade).</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frappé des 2 massues l'une contre l'autre : min. 1 frappé.</li> <li>• Frappé d'1 ou 2 massues sur le sol : min.2 frappés consécutifs (2 massues frappes au même moment n'est pas suffisant).</li> </ul>

### 3.3.5. RUBAN





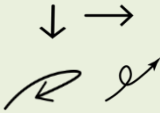
190

Groupes techniques	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirales (4 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol <b>ET/OU</b></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>« Epéiste » (min. 4 boucles),</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation de la baguette du ruban autour de la main</li> <li>Enroulement (désenroulement)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement du ruban autour d'une partie du corps créé lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Pendant des mouvements avec rotation</u></li> <li><u>Pendant des difficultés avec rotation (pas de « tour lent »)</u></li> </ul> </li> </ul>
 <p>Serpentins (4 ondes), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol</p>	 <p>Long roulement de la baguette sur minimum 2 grands segments du corps</p>  <p>Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps</p>
 <p>« Boomerang » : lancer, rappel de la baguette en tenant l'extrémité du ruban, et reprise de la baguette.</p>	 <p>Passage avec tout ou partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban</p>
 <p>“Echappé” : Rotation de la baguette pendant son vol, et reprise de la baguette.</p>	



## Explications / Exemples

Tous les éléments non spécifiques à la technique du ruban (Exemple : enroulement/désenroulement, glissement de la baguette, poussé/repoussé) ne doivent pas être prédominants dans la composition.

	<p>« Epéiste » : la baguette en entier, avec le bras, passe dans le dessin des spirales formées par le ruban (la baguette est comme « l'épée »); la sortie de la baguette du dessin est à choix: retour en arrière du bras / de la baguette ou petit lancer/échappé.</p>
	<p>Un "boomerang" est composé de 3 parties :</p> <p>4. <b>Un lâcher(lancer)</b> de la baguette en l'air / sur le sol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aucune restriction au niveau du tissu du ruban : L'extrémité du ruban peut être tenu par le tissu et peut être glissé sur le corps/la main, ou le ruban peut être entièrement libre sans durée, aussi longtemps que la fin du ruban est reprise avant que la baguette ne touche le sol ou s'arrête sur le sol</li> </ul> <p>5. <b>Le retiré</b> se termine quand la gymnaste tient le tissu (max.50 cm de la fin) et qu'elle tient le bout du tissu), (avec ou sans que la baguette touche le sol)) ou étendu le long du sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le retiré est exécuté             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendant le vol,</li> <li>▪ Immédiatement après la fin du vol</li> <li>▪ Pour l'action le long du sol, il est possible d'accorder une courte période où ruban restant au sol.</li> </ul> </li> <li>○ Un boomerang peut être exécuté avec un ou plusieurs rappels avant de reprendre la baguette. Toutes les actions entre le lâcher initial et la reprise de la baguette appartiennent à un seul et même élément technique de l'engin (pas 2 ou plusieurs boomerangs séparés)</li> </ul> <p>6. <b>Reprise de la baguette.</b></p> <p>Un élément qui n'inclut qu'un retour du ruban et reprise de la baguette, sans libérer le ruban n'est pas considéré comme un boomerang.</p> <p><u>Vous ne pouvez pas avoir une DB durant le lancer du boomerang et une cabriole durant le rattraper du boomerang pour la DA. Vous pouvez faire une DB soit pendant le lancer, soit sous le boomerang, soit pendant le rattraper.</u></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le dessin du ruban (Exemple : tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.).</li> </ul> <p>Le passage à travers ou par-dessus le dessin du ruban peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.</p>
	<p>« L'échappé » est un type de <b>petit lancer</b> qui comprend la <b>rotation de la baguette en vol</b> ; la technique de la rotation de la baguette en vol est possible pour un grand lancer et sera évalué en tant que grand lancer (et non pas comme échappé). Cela dépend de sa hauteur.</p>
	<p>Pour tous types de reprise du ruban, l'engin doit être repris par le <b>bout de la baguette</b>. Il est permis volontairement de reprendre le ruban par le tissu dans une zone d'environ 50cm de l'attache, à condition que cette reprise soit justifiée par le mouvement suivant ou le final</p> <p>. Si le ruban est <b>malencontreusement repris par le tissu (par erreur)</b> l'élément technique n'est pas valide et la difficulté ne sera pas validée.</p>

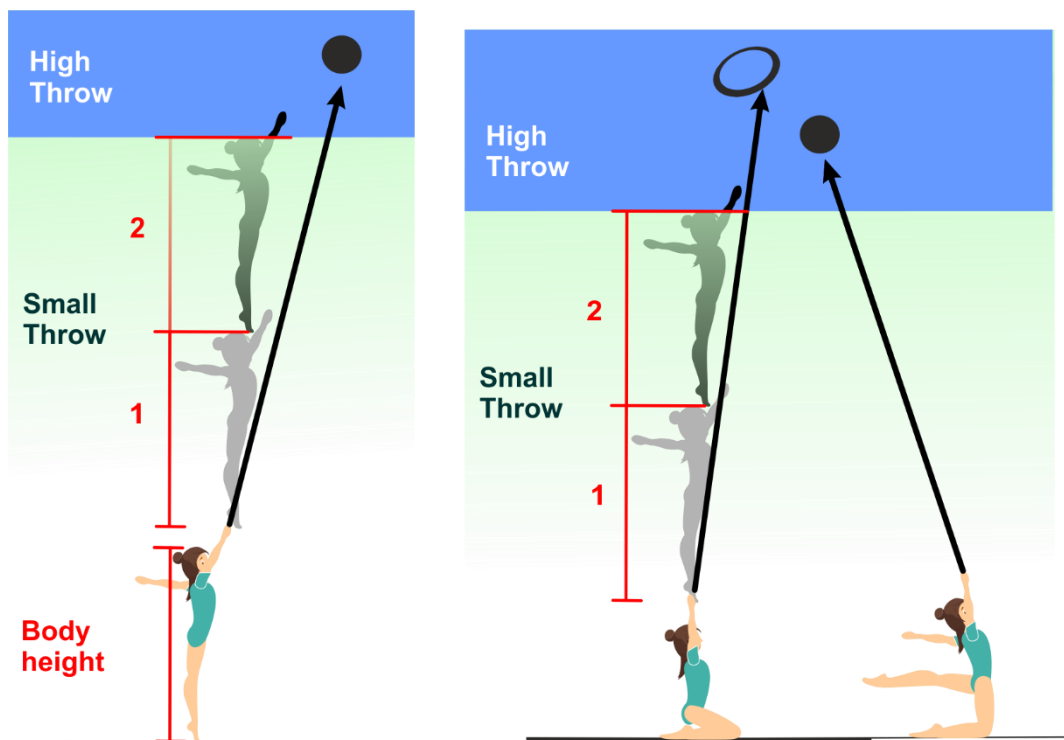
### 3.4. Tableau récapitulatif des groupes techniques engins communs à tous les engins.

#### 3.4.1. Grands lancers et reprises des engins.

↗	Grand lancer de l'engin : plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout
↗↗	Grand lancer des 2 massues débloquées : plus de 2 fois la hauteur de la gymnaste debout. Pour les lancers asymétriques et en cascade, il suffit qu'une des 2 massues réponde à l'exigence de la hauteur
↓	Reprise de l'engin en vol depuis un grand lancer
⇓	Reprise simultanée des 2 massues débloquées depuis un grand lancer <i>Le vol des deux massues doit répondre à l'exigence de hauteur</i>

Explications / Exemples	
Qu'est-ce que cela signifie d'attraper « depuis le vol » ?	<i>Une fois que l'engin est lancé, l'engin est en vol libre dans les airs. Rattraper, c'est récupérer l'engin de ce vol. Si, au contraire, la gymnaste laisse intentionnellement l'appareil rebondir sur le sol avant de le récupérer, il ne s'agit pas d'une reprise, mais d'un rebond.</i>
Pourriez-vous préciser la hauteur des lancers : à partir de quel point la hauteur du lancer est-elle mesurée ?	<i>La hauteur du lancer est mesurée à partir du point où l'engin est relâché.</i>
Le rattraper est-il valide si l'engin touche le sol ?	<i>Si la gymnaste prend l'engin de manière contrôlée en même temps qu'une partie de l'engin entre en contact avec le sol, la prise est valable mais une pénalité d'exécution peut s'appliquer (voir Exécution, #2.3.9). Si l'engin touche le sol avant que la gymnaste ne prenne l'engin de manière contrôlée, il ne s'agit pas d'une prise valide et l'exécution pénalisera la perte d'engin. Voir aussi Explications / Exemples pour les rattraper du ruban (Exécution, #3.3.4).</i>
Que doit faire le juge lorsque les gymnastes d'un groupe ont des tailles différentes ?	<i>L'évaluation de la taille est une estimation, pas une mesure exacte. Le juge doit évaluer en fonction de la taille moyenne au sein du groupe.</i>

#### Exemple 1 : Grand Lancer (haut)



### 3.4.2. Petits (moyen) lancers et reprises de l'engin.



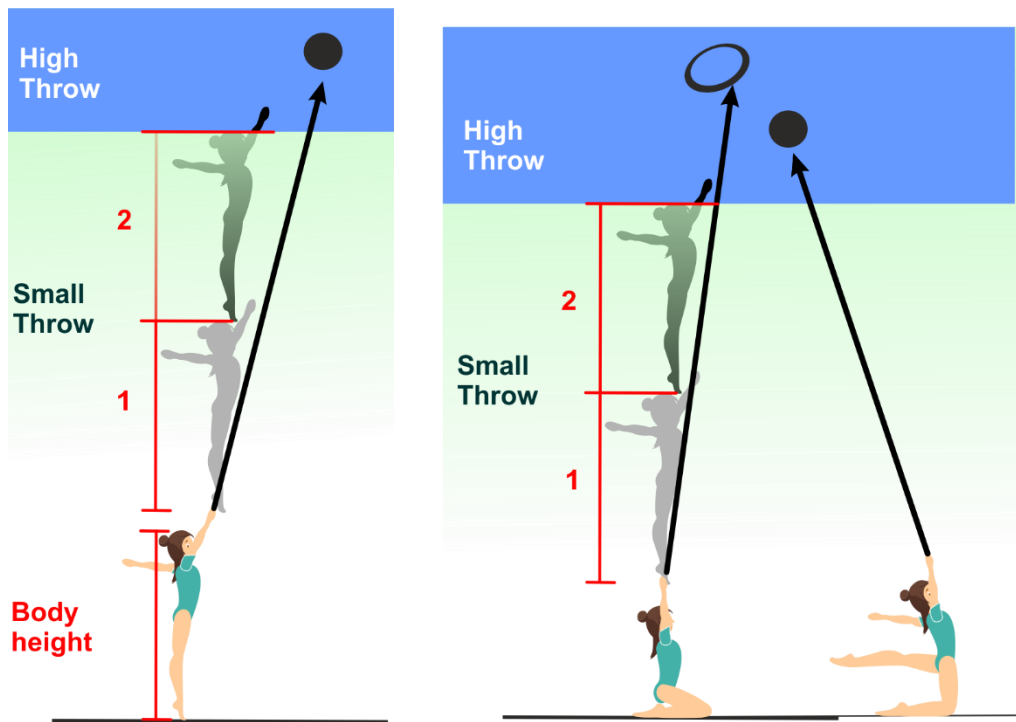
#### Petit (moyen) lancer et reprise de l'engin en vol :

Proche du corps, pas plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout : **avec une phase visible en vol**

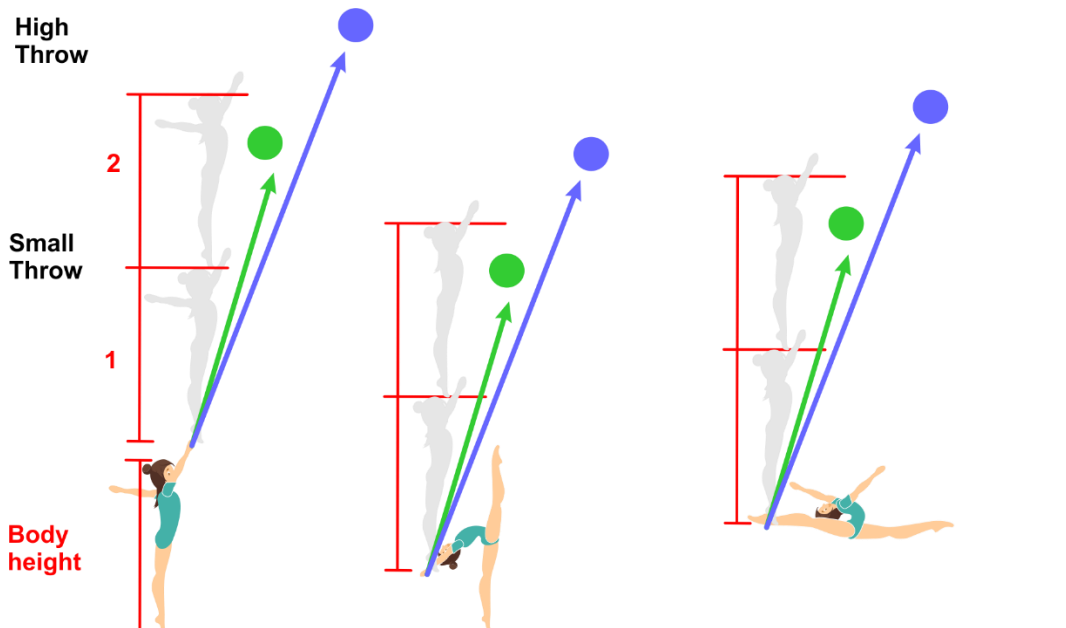
- avec lancer/repoussé/poussé en l'air
- avec rebond sur le corps
- avec l'engin qu'on laisse tomber (chute libre)
- pour le lancer d'une massue : avec ou sans rotation de 360°

**Note :** un petit lancer de 2 massues sans rotation de 360° des deux massues, n'est pas un élément technique à l'engin valable.

#### Exemple 2 : petit lancer



Exemple 3 : Hauteurs des lancers : Grands vs. Petits lancers lorsque le corps bouge pendant le lancer

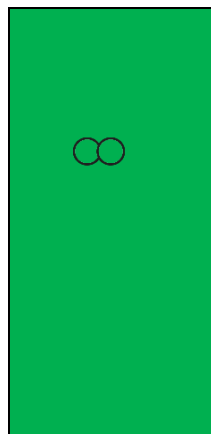


### 3.4.3.DB sous le vol de l'engin



DB effectuée sous le vol de l'engin à partir d'un grand lancer isolé ; #2.6.3, en série; #2.6.4)

### 3.4.4. Maniement de l'engin.



- Grand (s) cercle (s)
  - Pour le ruban : les cercles peuvent être moyens ou grands ; les deux tailles sont considérées comme le même élément technique engin - tous les autres aspects étant les mêmes)
- Mouvement en huit (pas pour le ballon)
- **Transmission** de l'engin **autour** de n'importe quelle partie du corps ou **sous la jambe (avec ou sans mains)**
- **Transmission** sans aide des mains avec au moins 2 parties du corps différentes (pas de mains)
- **Passage par-dessus** l'engin avec tout le corps ou une partie du corps **sans transmission** de l'engin de la main ou d'une partie du corps à une autre main ou à une partie du corps

#### Explications / Exemples



Cercle moyen ou grand : l'engin doit effectuer **un cercle complet de 360°**

Mouvement en huit : 2 cercles consécutifs doivent être complétés.

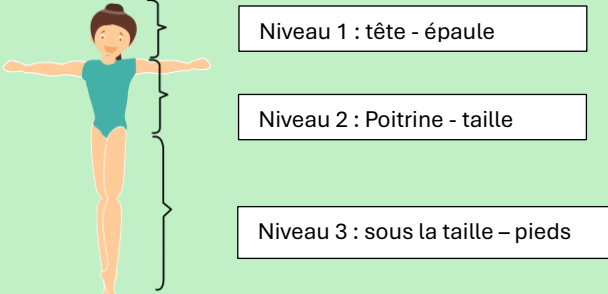
### 3.4.5 Équilibre instable :

Voir dans le chapitre des individuelles

### 3.5. Engin statique

Voir dans le chapitre des individuelles

### 3.6. Les éléments techniques de l'engin doivent être différents pendant une DB

Explications / Exemples	
<p><b>Les éléments de l'engin sont différents s'ils sont exécutés :</b></p>	<p><b>Dans différents plans</b>            Les plans sont évalués par rapport à l'espace : horizontal, frontal, sagittal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le critère des « plans » ne s'applique pas aux <u>spira</u>les. Les spirales doivent avoir des directions différentes (voir ci-dessous) et/ou un niveau différent.</li> </ul>
	<p><b>L'expression « Différentes directions » est évaluée comme suit :</b>  <u>Passage à travers l'engin</u> : Passage dans l'engin – Passage hors de l'engin – Passage complet vers l'avant – Passage complet vers l'arrière – Passage complet sur le côté – sont différents.</p> <p>Les éléments techniques exécutés dans <u>différentes directions par rapport au corps</u> sont différents, par exemple : Spirales avec le bras en avant du corps, spirales avec le bras sur le côté, spirales avec le bras derrière le corps.</p> <p>Chaque élément technique peut être <u>exécuté</u> avec le <u>tronc</u> dans <u>2 directions différentes</u>, tous les autres aspects étant les mêmes, par exemple : tronc droit + côté, tronc avant + arrière, tronc latéral + extension arrière, etc. <u>Exemples</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Saut avec boucle</u> = tronc vertical</li> <li><u>Saut avec cambré</u> = tronc en arrière</li> <li><u>Butterfly</u> = tronc en avant</li> <li><u>Equilibre avec boucle</u> = tronc vertical</li> <li><u>Equilibre avec cambré</u> = tronc en arrière</li> <li><u>Tonneau</u> = tronc vertical</li> </ul> <p>Toutes les autres variations de direction sont considérées comme le <u>même élément technique de l'engin</u>, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le même moulinet en avant et le même moulinet à l'envers</li> <li>Mêmes petits cercles avec 2 massues vers l'intérieur et petits cercles avec 1 massue vers l'intérieur + 1 massue vers l'extérieur</li> <li>Mêmes spirales vers l'intérieur et spirales vers l'extérieur</li> <li>Même grand cercle vers l'intérieur et grand cercle vers l'extérieur</li> <li>Même grand roulement de gauche à droite et de droite à gauche</li> </ul>
	<p><b>Sur différents niveaux</b></p>  <p>Niveau 1 : tête - épaule</p> <p>Niveau 2 : Poitrine - taille</p> <p>Niveau 3 : sous la taille - pieds</p>
	<p><b>Élément technique exécuté avec différentes parties du corps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Avec</u> différentes parties du corps, par exemple, rebondir avec la main, rebondir avec le genou</li> <li><u>Sur</u> différentes parties du corps</li> <li>Roulement et glissement <u>sur</u> différentes parties du corps</li> <li>Pour les rebonds, une fois <u>sous la jambe</u> et une fois non sous la jambe sont différents</li> <li>Différentes parties du corps <u>passant par</u> l'engin, par exemple, les bras et le tronc, les jambes et le tronc, tout le corps</li> </ul>
<p><b>Différentes techniques de lancers</b></p>	

### 3.6.1. Eléments d'engins identiques

- 3.6.1.1. Si l'élément technique de l'engin est exécuté à l'**identique** lors de 2 DB distinctes, la 2ème DB dans l'ordre de performance n'est pas valable (pas de pénalité).
- 3.6.1.2. Chaque DB doit être présentée avec au moins 1 nouvel élément technique d'engin (non exécuté dans une DB précédente dans l'exercice) pour être validée ; Des éléments techniques supplémentaires de l'engin peuvent être des répétitions.
- 3.6.1.3. Des éléments techniques d'engin identiques exécutés **sur 2 DB différentes** (du même groupe corporel ou de groupes différents) ne sont **pas considérés comme des éléments techniques d'engins « différents »**.
- 3.6.1.4. Des éléments techniques d'engin identiques exécutés de la **main droite et ensuite de la main gauche ne sont pas considérés comme des** éléments techniques d'engin « différents ».
- 3.6.1.5. Pour un équilibre « **Fouetté** », 1 élément technique d'engin est nécessaire à n'importe quelle phase de l'équilibre pour valider la DB. Cet élément technique **ne peut pas être une répétition selon #3.6.** Tant que cette exigence est remplie, il est possible d'effectuer des éléments techniques supplémentaires de l'engin.

Explications / Exemples
<i>Si un ensemble effectue le même rebond du ballon lors d'un saut puis lors d'un équilibre, l'équilibre ne sera pas validé.</i>
<i>Si un ensemble effectue des spirales du Ruban lors d'un pivot puis dans une autre partie de l'exercice effectue un autre pivot avec les mêmes spirales, le 2ème pivot (dans l'ordre de performance) ne sera pas validé.</i>
<i>Si un ensemble effectue un jeté en tournant sous le vol de l'engin puis dans une autre partie de l'exercice effectue un pivot sous le vol de l'engin, le pivot ne sera pas validé.</i>
<i>Si un ensemble effectue des spirales + grand cercle au-dessus de la tête pendant un équilibre Fouetté puis dans une autre partie de l'exercice effectue un autre pivot avec le même grand cercle au-dessus de la tête, le pivot ne sera pas validé.</i>

- 3.6.1.6. Une **série** de sauts ou de pivots peut être effectuée avec des **éléments techniques d'engin identiques ou différents** pour chaque DB. Un éventuel élément technique d'engin identique peut être réalisé consécutivement ou séparément. La combinaison d'un grand lancer et d'un rattraper (voir #2.6.4) avec d'autres éléments techniques est également autorisée.

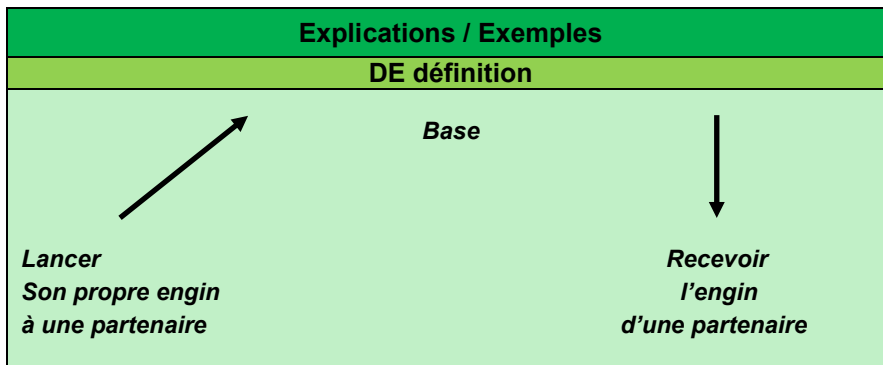
## 4. DIFFICULTE AVEC ECHANGE (DE)

### 4.1. Définition

4.1.1. Un échange des engins par grand et /ou long lancer où **les 5 gymnastes doivent participer à 2 actions :**

**Lancer** son propre engin à une partenaire

**Recevoir** l'engin d'une partenaire, en l'attrapant depuis le vol



4.1.2. Une DE est valable que lorsque les échanges des engins entre les gymnastes sont effectués par des lancers **grands (hauts) ou longs (pas de boomerang)**.

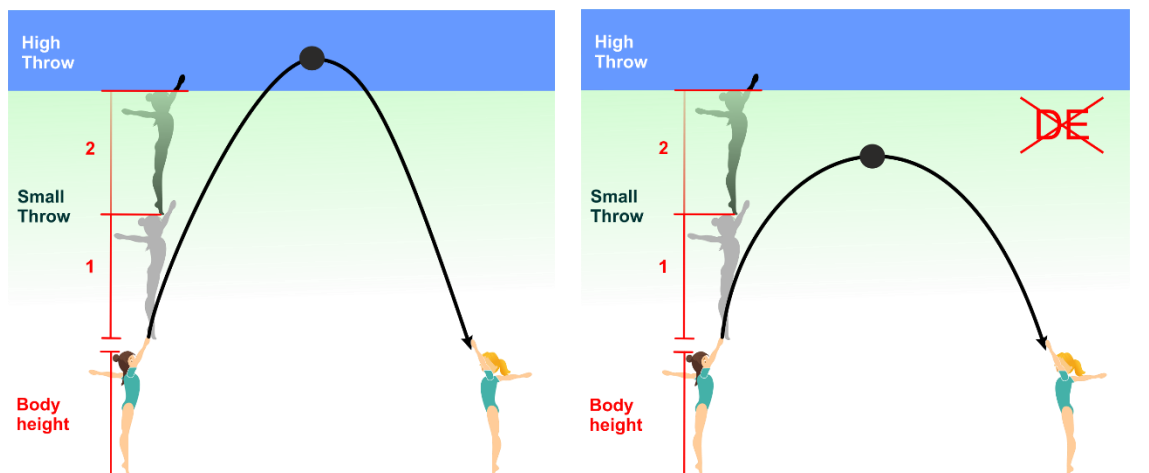
4.1.3. Chaque gymnaste doit **attraper** l'engin reçu d'une partenaire pour que la DE soit validée. Une DE avec un relancé directe à une partenaire, un rebond à une partenaire ou une roulade à une partenaire n'est pas validé.

4.1.4. **Types de lancers :** La hauteur/distance est mesurée à partir le point où l'engin est libéré.

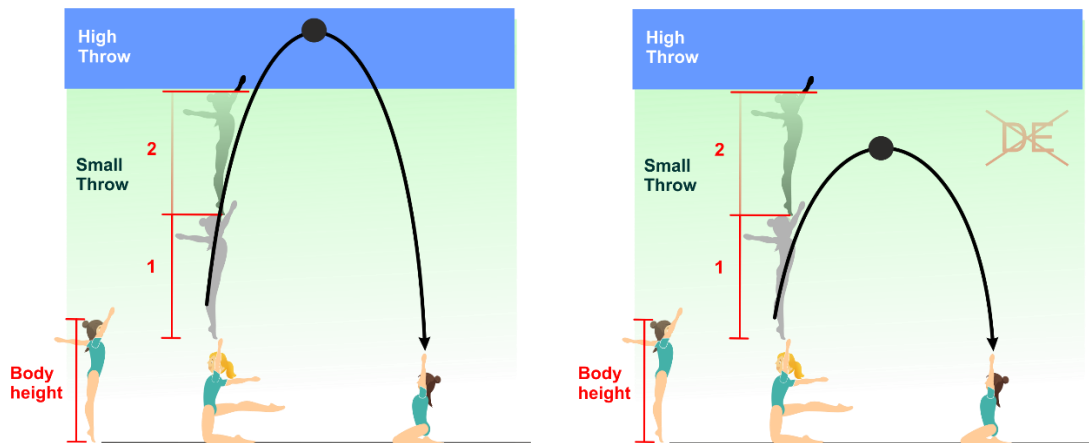
4.1.4.1. Les grands lancers (hauts) sont déterminés par la hauteur requise : **Plus de 2 fois la taille** de la gymnaste debout.

**Exemple : Grand lancer (haut) :**

**DE avec grand lancer de l'engin depuis la position debout (plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout)**

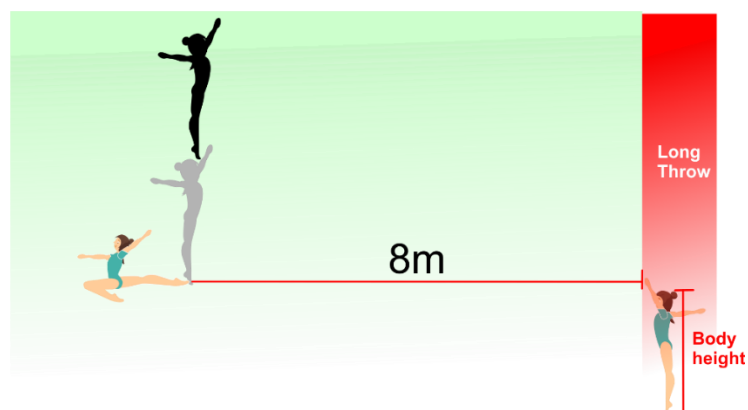


**Exemple : grand lancer depuis une position à genoux**  
**DE avec grand lancer de l'engin depuis une position à genoux (plus de deux fois la taille de la gymnaste).**



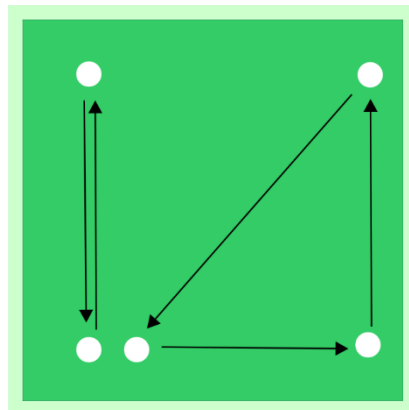
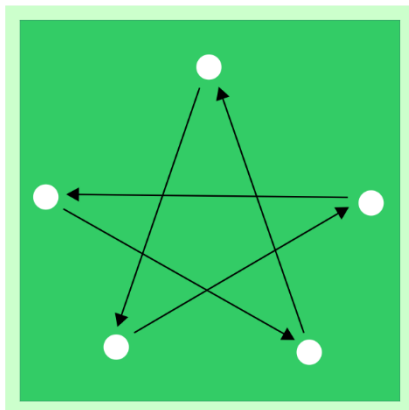
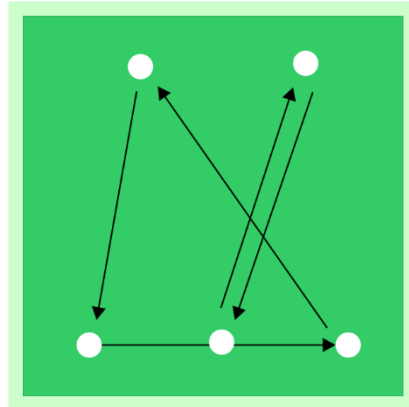
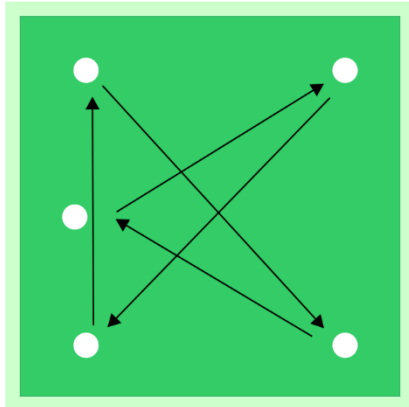
4.1.4.2. **Les lancers longs** sont déterminés par la distance d'au **moins 8 mètres** entre les gymnastes. La distance de 8 mètres doit être entre les gymnastes qui échangent entre elles, au moment du lancer et/ou au moment du rattraper.

**Exemple : Lancer long :**  
**DE avec long lancer de l'engin (minimum 8 mètres)**

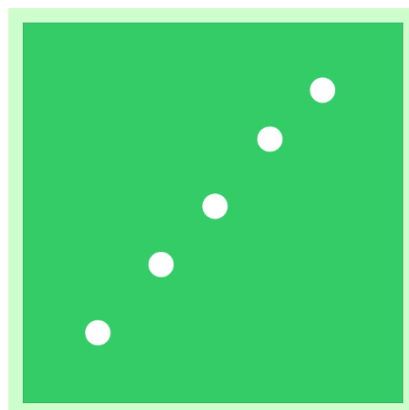
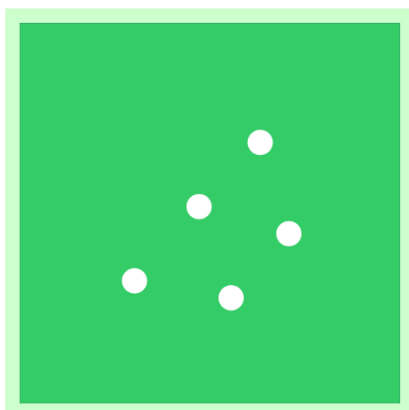
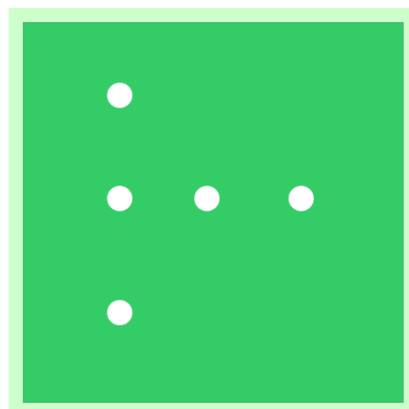
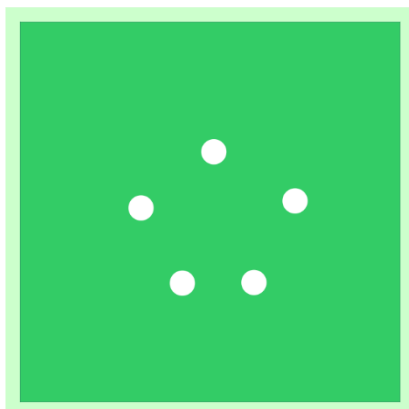




**Exemples de formations avec 8 mètres (indépendamment de la hauteur).**



**Exemples de formations sans une distance de 8 mètres**



Explications / Exemples	
<p>Lorsque les gymnastes tentent de lancer l'engin avec une distance de 8 mètres et une faible hauteur (moins de 2 fois de la taille de la gymnaste debout), mais que 2 gymnastes d'un sous-groupe ont moins de 8 mètres :</p> <p><b>La DE est-elle valable ?</b></p>	<p><b>Non, la DE n'est pas valable</b></p> <p>Si le lancer n'est pas haut, les gymnastes doivent effectuer le lancer avec une distance d'au moins 8 mètres.</p>





**4.1.5. Difficulté avec les échanges avec 1 type d'engin :** Peut être exécuté par les 5 gymnastes qui lancent ensemble au même moment, ou en sous-groupes qui lancent à des moments différents :

- Avec la même ou différente hauteur de lancer d'engin.
- Avec les gymnastes sur place ou en déplacement
- Une DE effectuée en **sous-groupes** : Pour être validé, le 1er sous-groupe doit **attraper** l'engin avant que le 2e sous-groupe ne lance l'engin.

**4.1.6. Difficulté d'échange avec 2 types d'engin :** Peut être effectué par les 5 gymnastes qui lancent ensemble au même moment, ou en sous-groupes qui lancent à des moments différents :

- Avec la même ou différente hauteur de lancer d'engin.
- Avec les gymnastes sur place ou en déplacement
- Une DE effectuée en **sous-groupes** : Pour être validé, le 1er sous-groupe doit **attraper** l'engin avant que le 2e sous-groupe ne lance l'engin.
- Une DE effectuée en **sous-groupes** : Pour être validée, chaque sous-groupe doit avoir le **même engin** (par exemple, sous-groupe 1 : 3 ballons ; sous-groupe 2 : 2 cerceaux).

Explications / Exemples	
<p>Les gymnastes lancent l'engin en sous-groupes : Le 1er sous-groupe : 2 gymnastes effectuent un échange avec une distance de 8 mètres et une faible hauteur (moins de 2 fois la taille de la gymnaste debout). Ensuite, le 2ème sous-groupe : 3 gymnastes effectuent un échange avec des grands lancers</p> <p><b>La DE est-elle valable ?</b></p>	<p><b>Oui, la DE est valable.</b></p> <p>Il est possible d'effectuer des échanges avec différentes hauteurs des lancers de l'engin lorsqu'ils sont effectués par les gymnastes ensembles ou en sous-groupes lançant à différents moments.</p>

Explications / Exemples	
Échange d'engin entre les gymnastes	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque le ballon est rattrapé avec 2 mains (quel que soit le nombre de gymnastes), la difficulté de l'échange est évaluée, avec une pénalité d'exécution (à chaque fois).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La difficulté avec échange est valable avec un lancer de 1 massue ainsi qu'avec un lancer de 2 massues</li> <li>• Un lancer de 2 massues emboîtées est considéré comme un lancer d'une massue.</li> </ul>
	<p>Un échange par lancer du ruban n'est valable que si l'engin est totalement libre dans l'espace pour n'importe quelle durée (pas de boomerang ).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour toutes les reprises du ruban, l'engin doit normalement être rattrapé par l'extrémité de la baguette. Il est permis de rattraper intentionnellement le ruban par le tissu dans une zone d'environ 50 cm de l'attache, à condition que se rattraper soit justifié pour le mouvement suivant ou la pose finale. Si le <b>ruban est rattrapé par inadvertance par le tissu</b> (par erreur), l'élément technique n'est pas valide et l'échange <b>n'est pas validé</b>.</li> </ul>

## 4.2. Exigences

**4.2.1. Les DE seront évaluées, dans l'ordre de performance en fonction du contrat de chaque catégorie**



**Pénalité : 0.30 p. pour chaque DE manquante dans le contrat minimum**

**4.2.2. Si l'ensemble effectue plus de DE, seuls les premières dans l'ordre de performance seront évaluées. Le DE supplémentaire au-delà de la limite ne sera pas évalué (pas de pénalité).**

### 4.3. Une DB exécutée pendant une DE

**Il n'est pas possible de faire une DB dans une DE.**

## 4.4. Valeur des DE

### 4.4.1 Valeur de base d'une difficulté avec échange : 0.20 p. ↗↓

4.4.2. La valeur de la DE peut être augmentée par des **critères supplémentaires**. Les critères additionnels sont valables seulement s'ils sont **exécutés de manière identique** par **toutes les gymnastes** dans les cas suivants :

- Si exécuté avec le même engin (par ex. : 5 ballons) : exécution identique (par ex. : 5 ballons sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »)
- Si exécuté avec **différents engins** (par ex. : 3 cerceaux et 2 paires de massues) :
  - Critère identique, exécuté par chaque engin (par ex. : 3 cerceaux sont repris de manière identique « en dehors du champs visuel » et 2 massues sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »).
  - Le même nombre de critères pour chaque type d'engin doit être exécuté sur le lancer et/ou sur la reprise.
- **Rotation** pendant le lancer et/ou sous le vol : Chaque rotation doit être exécutée de façon identique par **toutes les gymnastes** (du même groupe et exécutée avec la même variation).

4.4.3. Les critères réalisés immédiatement **avant le lancement** de l'engin ou immédiatement **après la reprise** ne sont pas pris en compte pour la valeur de la DE.

4.4.4. Une **répétition à l'identique** des mêmes critères ne peut pas être effectuée : la répétition des mêmes critères n'est pas évaluée (pas de pénalité). L'échange peut encore être valide.

4.4.5. Les échanges **pour toutes les gymnastes peuvent** être de la même valeur ou de valeurs différentes : La **valeur la plus basse DE** réalisée par 1 des gymnastes déterminera la valeur de la DE pour l'ensemble.

## 4.5. Tableau récapitulatif des critères généraux pour la DE : Pendant le lancer, sous le vol de l'appareil et pendant le rattraper de l'engin

Symbole	Critères généraux pour tous les engins
⊗	En dehors du champ visuel
≠	Sans l'aide des mains
○	Rotation
=	Position au sol



**En dehors du champ visuel**

Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :

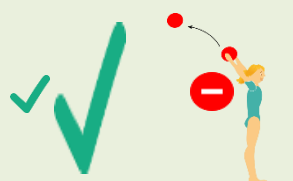


- Pour tous types de lancers/reprises :

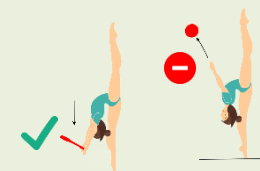
- Lancers/reprises exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est en extension arrière
- Afin d'obtenir "en dehors du champ visuel" il n'est pas suffisant que l'engin se déplace en arrière : le bras qui lance ou tout autre partie du corps qui effectue le lancer/rebond doit être dans une zone définie "en dehors du champ visuel"

- Pour les lancers/reprises exécutés avec l'aide de/des mains :

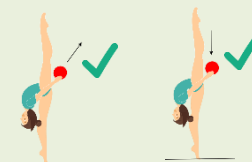
- "en dehors du champ visuel" est généralement accordé pour des techniques quand le bras qui lance est bas/arrière, et non pour les techniques où le bras qui lance est haut/arrière (près de la tête), excepté pour les 2 points suivants :



- Quand le tronc est en extension arrière sous l'horizontale « en dehors du champ visuel » est accordé pour les sur le tronc/avant du corps, attrapé au niveau de la poitrine ou plus bas.



- Quand le tronc est en extension arrière sous l'horizontale "en dehors du champ visuel" est accordé pour lancer/reprise lors de toute position postérieure/arrière du tronc




- "En dehors du champ visuel" n'est pas accordé si le ballon est repris à 2 mains derrière la nuque avec les 2 bras serrés.



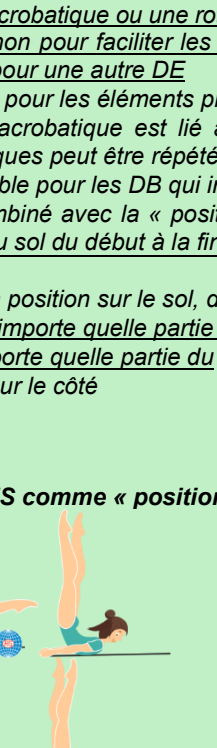

- Tous les lancers/rattraper exécutés sans les mains pendant que la gymnaste est la tête en bas durant une roue sont considérés en dehors du champ visuel



**Sans l'aide des mains**

Non valable pour :

- Reprise directe avec rotation autour du bras (  )
- Lancer/reprise de l'engin sur le dos de la main (des mains)
- Reprise d'1 massue sur la partie interne du bras/avant-bras, en utilisant la 2<sup>ème</sup> massue

	<b>0.10</b>	<p><b>Rotation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Seulement valide pendant le lancer et/ou sous le vol</b> de l'engin : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chaque rotation doit être de <b>minimum 360°</b></li> <li>○ Chaque rotation dans chaque DE doit être <b>différente</b> (de différent groupe de rotation pré acrobatiques ou <u>de différent groupe</u> de rotations verticales)</li> <li>○ Chaque rotation doit être exécutée <b>de manière identique</b> par les gymnastes (du même groupe de rotations et exécutées avec la même variation). L'appui peut être effectué sur 1 ou 2 mains selon l'engin : l'appui sur 1 main et l'appui sur 2 mains sont considérés comme identique.</li> </ul> </li> <li>• <u>Quand un élément pré acrobatique ou une rotation verticale est utilisée pendant le rattraper d'une DE (qu'elle soit utilisée ou non pour faciliter les critères de reprise), ce groupe de rotation ne peut pas être utilisé de nouveau pour une autre DE</u></li> <li>• Ce critère est disponible pour les éléments pré-acrobatiques et les rotations verticales</li> <li>• Lorsqu'un élément pré-acrobatique est lié à une DB ou utilisé pour la chorégraphie, ce groupe d'éléments pré-acrobatiques peut être répété pour la DE.</li> <li>• Ce critère n'est pas valable pour les DB qui incluent une rotation.</li> <li>• Ce critère peut être combiné avec la « position au sol » si la rotation à 360° est effectuée tout en maintenant la position au sol du début à la fin de la rotation.</li> </ul>
	<b>0.10</b>	<p><b>Position sur le sol</b> Lancer et/ou rattraper effectué en position sur le sol, du début à la fin de l'élément :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur le sol, soutien sur <u>n'importe quelle partie de l'estomac et/ou de la poitrine</u></li> <li>• Au sol, soutien sur <u>n'importe quelle partie du dos et/ou du cou</u></li> <li>• Complètement allongé sur le côté</li> </ul> <p>La position des jambes est libre.</p> <p><b>Exemples de positions VALIDES</b> comme « position sur le sol » :</p>  <p><b>Exemples de positions NON valides</b> comme « position sur le sol » :</p> 

#### 4.6. Tableau récapitulatif des critères spécifiques pour la DE : Lors du lancer et du rattraper de l'engin

Symbole	Critères spécifiques du lancer + 0,10 p. à chaque fois	Symbole	Critères spécifiques de la reprise + 0,10 p. à chaque fois
			Passage à travers le cerceau (○) avec tout le corps. Un minimum de 2 grands segments du corps doit passer à travers le cerceau. Exemple : Tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.
	○ Lancer après un roulement sur le sol : Valable uniquement si elle est exécutée sans les mains ≠		<b>Rebond direct sur le corps, sans bras(s) ni main(s) :</b> ○○● <b>Remarque :</b> Les rebonds sur le(s) bras(s) ou la/les main(s) ne sont pas valides comme  , mais le critère ≠ est donné pour les rebonds sur le/les bras ou des autres parties du corps.
			<b>Reprise directe avec roulement de l'engin sur au moins 2 grands segments du corps</b> <b>Non valide :</b> Critère supplémentaire ≠ n'est pas donné pour le bras/la main, quelle que soit la position de la paume <b>Valide :</b> Critère supplémentaire  est valide si une partie du roulement se trouve à l'extérieur du champ visuel
	<b>Lancer de 2 massues non emboîtées (  )</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément</li> <li>• Asymétrique</li> <li>• Cascade</li> </ul> <p><i>Le lancer asymétrique peut être effectué avec 1 ou 2 mains en même temps. Les mouvements des massues en vol doivent être d'amplitude différente (1 lancer plus haut que l'autre), et dans un plan ou une direction différente.</i></p> <p><b>Lancer en cascade</b></p>		<b>Rattraper simultanée de 2 clubs non emboîtées (  )</b>
			<b>Réception du ballon (●) avec une main</b> Sans aide supplémentaire du corps ou de l'autre main
			<b>Rattraper directe du cerceau (○) avec rotation autour d'une autre partie du corps, sans mains</b> <b>Non valide :</b> Critère supplémentaire ≠ n'est pas donné pour la rotation sur le bras tenu.

#### Explications / Exemples


##### Évaluation des lancers en cascade

Le lancer en cascade est un lancer de 2 massues, 1 après l'autre, avec les deux massues en vol au même moment dans le temps.

Le critère de lancer des 2 massues non emboîtées, et tout autre critère, ne sont donnés que pour le(s) massue(s) qui sont échangé(s) avec un partenaire, et non pour une massue lancée et rattrapée par le même gymnaste.

#### Pour la corde


Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 p. à chaque fois	Symbole	Critères spécifiques de la reprise + 0.10 p. à chaque fois
	<b>Passage à travers la corde avec tout ou une partie du corps pendant le lancer.</b> Au moins deux grands segments du corps doivent passer à travers la corde. Exemples : Tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.		
	<b>Grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par une extrémité</b>		<b>Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main.</b>
	<b>Grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par le milieu</b>		

**4.6.1.** Rebond direct sur le corps sans aucun arrêt (  ) :

- Le rebond fait partie de l'action principale de la DE (partie du lancer initial pour la DE) ; il est nécessaire de **saisir le rebond** pour que la DE soit validée.
- **Les critères effectués lors du rebond** sont valides : chaque critère est donné au maximum 1 fois, pour le rattraper et le rebond ensemble.
- **Les critères lors du rattraper** après le rebond ne sont pas évalués dans le cadre de la DE.

**4.6.2.** Un **relancer à la fin** de la DE ou immédiatement après la DE appartient à la DE mais ne donne aucun critère (il n'existe pas de critère pour « relancer », et d'autres critères ne sont pas donnés, par exemple, ne pas lancer « sans l'aide des mains »).

**4.6.3. Lancer de 2 massues non bloquées :** Ce critère n'est donné qu'une seule fois, pour un lancer qui s'effectue soit simultanément, soit en asymétrique, soit en cascade. Les critères sont donnés que pour le(s) massue(s) qui est/sont échangé(s) à une partenaire.

**4.6.4. Rattraper directe du cerceau avec rotation autour d'une autre partie du corps** (  ) : S'il est effectué en utilisant le coude, le cou, la jambe, etc. (et non le bras tendu), ce critère sera valable ainsi que le critère supplémentaire « sans l'aide des mains ».

#### **4.7. Les DE ne seront pas valables dans les cas suivants :**

- **Toutes gymnastes ne participent pas aux actions du lancer et du rattraper**
- La hauteur ou la distance requise du lancer n'est pas respectée
- DE effectuée en sous-groupes, avec différents engins dans les sous-groupes
- DE effectuée en sous-groupes ; le 2e sous-groupe lance avant que le 1er sous-groupe n'ait rattrapé.
- DE réalisée en succession rapide
- Perte de l'engin pendant la DE
- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute du gymnaste pendant la DE
- Collision des gymnastes
- Collision de l'engin qui impacte la trajectoire de l'engin.
- Rattraper avec rebond au sol (pas du vol)
- Avec relancer à une partenaire, rebondir à un partenaire ou roulement à un partenaire
- Avec boomerang
- Ruban rattrapé involontairement par le tissu (par erreur)
- La difficulté a commencé à l'extérieur de la surface du praticable
- Prise de l'engin après la fin de la musique

<b>Explications / Exemples</b>	
<i>En cas d'une DE avec une <b>trajectoire imprécise</b> avec une pénalité de 0,30 ou 0,50 p., <b>la DE est-elle valable ?</b></i>	<i>Oui, DE est <b>validée</b> (voir #4.7 lorsque DE n'est pas valide)</i>
<i>Si une gymnaste a un <b>nœud</b> pendant la difficulté avec l'échange, <b>la DE est-elle validée ?</b></i>	<i>Oui, DE est <b>validée</b> (voir #4.7 lorsque DE n'est pas valide)</i>



## 5. DIFFICULTE AVEC COLLABORATION (DC)

### 5.1. Définition

5.1.1 L'exercice d'ensemble est défini par le **travail coopératif** où chaque gymnaste entre dans une relation avec 1 ou plusieurs engins et 1 ou plusieurs partenaires.

5.1.1. Une difficulté avec collaboration requiert une coordination harmonieuse entre les gymnastes, exécutée :

- Toutes les gymnastes ensemble ou en sous-groupes (couple, trio etc.)
- Avec une variété de déplacements, de directions et de formations
- Avec ou sans contact direct avec les partenaires (corps ou engin)
- Avec ou sans élément(s) de rotation
- Avec porté possible (maximum 1 gymnaste à la fois)
- Avec un possible appui sur les engins ou une/les gymnaste/s

### 5.2. Types de collaborations

5.2.1. Les différents types de collaborations suivants existent :

5.2.1.1. Collaboration sans grand ou long lancer de l'engin (**CC**)

5.2.1.2. Collaboration avec grands/long lancer de l'engin et élément dynamique de rotation pendant le vol de l'engin (**CR**)

5.2.1.3. Collaboration avec lancer multiple ( C ↗ )

5.2.1.4. Collaboration avec reprise multiple ( C ↓↓ )

### 5.3. Exigences

5.3.1. Si un ensemble exécute plus **de DC que demandé selon le contrat dans les différentes catégories**, les **DC** supplémentaires au-dessus de la limite ne seront pas évaluées (**Pas de pénalisation**).

5.3.2. L'ensemble peut déterminer quels **types de collaborations** exécuter dans l'exercice, avec l'exigence d'exécuter les types suivants de collaborations parmi les DC dans l'ordre de performance :



**Pénalisation : 0.30 p. pour chaque Collaboration requise manquante**

### 5.4. Evaluation générale des collaborations

5.4.1. **Une collaboration est valable si elle a été réalisée avec succès par les toutes les gymnastes.** La fin de la collaboration est quand la dernière action requise est réalisée, par exemple :

- Quand la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale(s) reprend(reprennent) finalement l'engin
- Quand le lancer ou relancer final a été rattrapé
- Quand l'action finale de la CC est terminée.

**5.4.2.** Les gymnastes peuvent avoir des **rôles différents** : exécuter l'action principale – être liées à la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale – créer l'obstacle – être liées à l'obstacle. A travers ces rôles, toutes les 5 gymnastes doivent participer dans la/les action/s de la collaboration – être impliquées les unes avec les autres – pour que la collaboration soit valable :

- Avec contact direct
- Avec passage par-dessus, par-dessous, et à travers une gymnaste sans contact
- Par le biais des engins

**5.4.3.** Une **nouvelle collaboration** peut commencer seulement lorsque la difficulté de collaboration précédente est **terminée comme décrit**. Si 2 collaborations se chevauchent dans le temps, la 2<sup>e</sup> n'est pas valable.

**5.4.4.** Les différents types de collaboration ne **peuvent pas être combinés**. Si 2 collaborations sont réalisées en même temps, par exemple CR avec lancer multiple, cela est comptabilisé comme la tentative d'1 DC et n'est pas valable.

#### **5.4.5. Participation en sous-groupes**

5.4.5.1. Les sous-groupes doivent exécuter le **même type de collaboration**. La valeur de collaboration la plus basse, exécutée par l'un des sous-groupes, déterminera la valeur de la collaboration pour l'ensemble.

5.4.5.2. Deux sous-groupes doivent être **liés l'un à l'autre** pour former une collaboration « globale » valable ; la connexion peut être créée par un lancer, un roulement, un rebond, un glissé de l'engin entre deux sous-groupes.

5.4.5.3. Il est possible de réaliser une collaboration partagée en 2 sous-groupes avec un **type de mouvement identique** (rotation, passage, etc.) qui remplissent ensemble la définition de la collaboration principale ; dans un tel cas (mouvements identiques), un « lien » n'est pas requis.

5.4.5.4. S'il n'y a pas de telle relation entre les sous-groupes, la collaboration n'est pas valable.

5.4.5.5. Si les sous-groupes réalisent **différents types de collaborations** (par ex. 3 gymnastes réalisent des actions de CC pendant que 2 gymnastes réalisent un lancer multiple), cela est comptabilisé comme une tentative de DC et n'est **pas valable**.

### **5.5. Choix d'éléments de rotation**

**5.5.1. Les éléments de rotations** pour les collaborations peuvent être n'importe quelle version des catégories suivantes d'éléments de rotation de 360° complets, listés dans les tableaux correspondant aux :

- Eléments pré-acrobatiques
- Rotations verticales (y compris les DB avec une rotation de 360° ou plus avec d'une valeur de 0.10 p.)

#### **5.5.2. Eléments pré-acrobatiques**

5.5.2.1. Toutes les catégories d'éléments pré-acrobatiques peuvent être incluses dans l'exercice à condition d'être réalisées **sans phase de vol ou de fixation en appui** sur les mains sauf pour une **courte pause** (maximum d'1 seconde) afin de rattraper un engin pendant l'élément.

5.5.2.2. **Une phase de vol ou une fixation en appui sur les mains** (plus d'1 seconde) sont des techniques non autorisées d'éléments pré-acrobatiques. Dans ce cas, l'élément pré-acrobatique est évalué pour la difficulté, mais le jury **exécution pénalise de 0,30 p. pour technique non autorisée**.

- 5.5.2.3. Les éléments pré-acrobatiques réalisés “avec appui **sur une partenaire**” et “avec appui **sur le sol**” sont considérés comme étant **le même groupe**, et si toutes les autres possibilités de variation sont exécutées de manière identique, ces rotations sont considérées comme **identiques** (exécutées avec la même variation).
- 5.5.2.4. Lorsqu’il est exigé que les gymnastes de l’ensemble réalisent des rotations identiques (de la même catégorie et réalisées avec la même variation), l’appui peut être réalisé sur **1 ou 2 mains** selon l’engin. L’appui sur 1 main et l’appui sur 2 mains sont considérés comme identiques.
- 5.5.2.5. **La même catégorie** d’éléments pré-acrobatiques peut être utilisée :
- **Une fois** dans une CC, et
  - **Une fois** dans une CR **OU** dans un lancer multiple **OU** dans une reprise multiple
- 5.5.2.6. **Dans une CR**, la même catégorie d’éléments pré-acrobatiques peut être utilisée de manière isolée, en série, ou répétée dans la CR dans n’importe quel ordre.
- 5.5.2.7. Si une catégorie d’éléments pré-acrobatiques est **répétée dans une autre collaboration**, indépendamment d’une variation différente, cette collaboration ne sera pas valable.
- 5.5.2.8. Lorsqu’un élément pré-acrobatique est **connecté à une DB** ou utilise **pour la chorégraphie**, cette catégorie d’éléments pré-acrobatiques n’est pas enregistrée par les juges DA et peut être répétée pour une collaboration.

### 5.5.3. Rotations verticales et DB avec rotation

- 5.5.3.1. Il n’y a pas de limite à l’utilisation des catégories de rotations verticales et des DB avec rotation dans les collaborations ; chaque catégorie peut être répétée librement.

## 5.6. Collaborations sans grand/long lancer de l’engin (CC)

### 5.6.1. Il existe **2 types de CC** :

- 6.6.1.1. CC avec des actions identiques exécutées en succession
- 6.6.1.2. CC avec construction

### 5.6.2. Une CC n’est **pas valable** avec un **grand ou long lancer**, et n’est pas valable pendant une **DB**.

### 5.6.3. Valeur de base d’une CC : **0.20 p.**

### 5.6.4. CC avec des actions identiques exécutées en succession

- 5.6.4.1. **Toutes les gymnastes** de l’ensemble créent une relation par des actions successives de l’engin.
- 5.6.4.2. Ce type de CC comprend un **minimum de 3 actions identiques avec des liens avec les engins, exécutées en succession**, à intervalle égal entre chaque action en succession :
- 1 gymnaste exécute la même action au minimum 3 fois (minimum 3 actions) en succession, **ou**
  - 2 gymnastes ou plus exécutent la même action en succession pour un total de minimum 3 actions
- 5.6.4.3. Les **actions valables** qui peuvent être exécutées avec des petits lancers, roulements sur le corps, roulements sur le sol, rebonds, repoussés, poussés, glissés, etc. :
- Distribution des engins à la/aux partenaire/s
  - Transmissions des engins à la/aux partenaire/s
  - Renvoyer/faire suivre un engin à la/aux partenaire/s
  - Donner une impulsion à l’engin d’une partenaire, cet engin doit exécuter un mouvement autonome avant d’être récupéré par la même partenaire ou par une autre partenaire.

- 5.6.4.4. Pour tous les types d'actions, l'engin doit finir en la possession d'une gymnaste : l'engin ne peut pas être laissé immobile au sol ou à l'arrêt au sol pour qu'une autre gymnaste le récupère (CC non valable).
- 5.6.4.5. Les relations de la CC peuvent être exécutées ensemble ou en sous-groupes.
- 5.6.4.6. Chaque action doit commencer immédiatement après que la précédente action est terminée, ou plus rapidement.
- 5.6.4.7. Si la CC est réalisée en succession mais selon des **intervalles inégaux** entre les actions : la CC est valable avec une pénalité en exécution.

Explications / Exemples	
Intervalles dans une CC	
Actions	Evaluation
1 --- 2 --- 3	Intervalles égaux CC valable Pas de pénalité d'exécution
1 ----- 2 ----- 3	Intervalles égaux CC valable Pas de pénalité d'exécution
1 -- 2 ----- 3	Intervalles inégaux CC valable Pénalité d'exécution 0.10 p.
1&2 ----- 3	Actions 1 et 2 sont simultanées, pas successives Intervalles inégaux CC non valable, comptabilisée comme tentative de DC Pénalité d'exécution 0.10 p.
1 -- 2 -- 3 ----- 4	Si les 4 actions sont nécessaires à la participation des gymnastes à la CC : Intervalles inégaux CC valable Pénalité d'exécution 0.10 p.

- 5.6.4.8. **La valeur de ce type de CC** peut être augmentée en utilisant des **critères supplémentaires**, quand ils sont exécutés de manière identique par la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale. Chaque critère vaut +0.10p., donné une fois par CC
- 5.6.4.9. Les critères supplémentaires sont donnés pour **l'action principale** – pour la(les) gymnaste(s) donnant **l'impulsion** à l'action. Les critères supplémentaires ne sont pas donnés pour la(les) gymnaste(s) aidant l'action principale et/ou ayant un rôle passif. Exemple : Une gymnaste fait rebondir son ballon (action principale) sur le dos de partenaires qui se tiennent immobiles (rôle passif). L'action principale est réalisée sans critère.

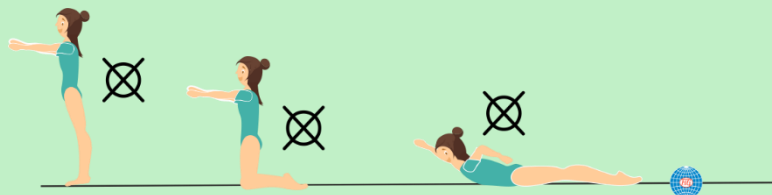
Symbole	Chaque critère + 0.10 p., une fois par CC
⊗	En dehors du champ visuel
≠	Sans l'aide des mains

## Explications / Exemples

### Critères supplémentaires pour une Collaboration CC

#### En dehors du champ visuel

Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :



#### - Pour tous les types de managements engin :

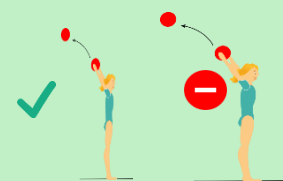
- Le critère “en dehors du champ visuel” est évalué pour la position ~~du bras ou~~ de la partie du corps qui réalise le/les manient/s, quand la majorité du bras travaillant, ou la majorité de la jambe travaillante dans une position selon les zones ci-dessus.
- Les éléments engins exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est en flexion dorsale.
- “En dehors du champ visuel” est évalué pour le moment d’interaction entre les gymnastes, ou l’impulsion pour l’interaction entre les gymnastes (par ex., roulement le cerceau ou faire rebondir le ballon pour une partenaire en initiant le roulement/rebond en dehors du champ visuel).

#### - Pour les CC réalisées avec lancers/rebonds/relancer :

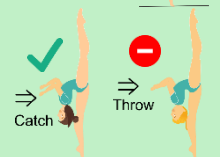
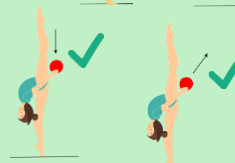
- Il n’est pas suffisant que l’engin aille vers l’arrière : le bras qui lance ou toute autre partie du corps exécutant le lancer/rebond/relancer doit être dans une zone définie comme “en dehors du champ visuel”.

#### - Pour les CC réalisées avec l’aide de la (des) main(s) :

- “En dehors du champ visuel” est généralement donné seulement pour les techniques où le bras actif est en bas/en arrière, pas pour les techniques où le bras actif est en haut/en arrière (près de la tête), sauf dans les deux cas suivants :



- Quand le tronc est en flexion dorsale en-dessous de l’horizontale, “en dehors du champs visuel” est donné pour les techniques exécutées n’importe où du côté postérieur/arrière du tronc.
- Quand le tronc est en flexion dorsale en-dessous de l’horizontale, “en dehors du champs visuel” est donné pour les techniques exécutées du côté du tronc/du côté avant du corps au niveau de la poitrine ou plus bas. Ce point ne s’applique pas aux types d’actions de lancer mais aux reprises après petits lancers, etc.



- Lorsqu’une gymnaste est allongée au sol sur le dos : les éléments techniques exécutés avec l’aide des mains, avec les bras au-dessus de la tête, ne sont pas « en dehors du champ visuel”

#### - Pour les CC exécutées sans l’aide des mains :

- Toutes les actions principales sans les mains lorsque la gymnaste est la tête en bas pendant une roue sont considérées en dehors du champ visuel

≠	<p><b>Sans l'aide des mains</b> L'engin doit avoir un mouvement technique autonome complet sans l'aide des mains, qui peut être initié :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par l'impulsion d'une autre partie du corps</li> <li>• Par l'impulsion initiale de la (des) main(s), mais ensuite l'engin doit avoir un mouvement technique autonome complet sans l'aide de la (des) main(s)</li> </ul> <p>« Sans l'aide des mains » n'est pas valable pendant l'action principale avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprise directe avec rotation autour du bras tendu (○)</li> <li>• Lancer/reprise de l'engin sur le dos de la main (des mains)</li> <li>• Reprise d'une massue sur la partie intérieure de la main/de l'avant-bras, en utilisant l'autre massue</li> </ul>
---	--

## 5.7.CC avec construction

5.7.1. La création d'une construction avec les engins reliés qui forment une **image avec tous les engins** clairement fixée pendant 1 seconde est valable pour une CC.

5.7.2. Ce type de CC cela requiert 1 image avec **tous les engins et toutes les gymnastes** (pas un minimum de 3).

5.7.3. Chacun engins doit être physiquement connecté à un autre engin, et chacune des gymnastes doit être physiquement connectée à l'image, au moyen soit de l'engin, soit de la(des) partenaire(s).

5.7.4. Les gymnastes peuvent être en mouvement tant qu'une image fixée est présentée.

5.7.5. La position de Départ et la position de fin de l'exercice ne peuvent pas être utilisées pour ce type de CC

5.7.6. La valeur de ce type de CC ne peut pas être augmentée par des critères supplémentaires.

## 5.8. Collaboration avec grand/long lancer de l'engin et élément(s) dynamique(s) avec rotation pendant le vol de l'engin (CR)

### 5.8.1. Exigence pour le lancer dans une CR :

**Grand lancer** = plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout

**Lancer long** = distance de 8 mètres

### 5.8.2. Définition d'une CR : 1 ou plusieurs gymnaste(s) exécutant la séquence d'éléments suivante, considérée comme "l'action principale" :

6.7.2.1. Un lancer grand et/ou long de son propre engin *suivi par*

6.7.2.2. Un élément de rotation pendant le vol de l'engin, avec perte de contrôle visuel de l'engin, *suivi immédiatement par*

6.7.2.3. Une reprise de son propre engin ou de l'engin d'une partenaire, immédiatement après l'élément de rotation du corps qui a été réalisé pendant le vol de l'engin avec perte de contrôle visuel de l'engin.

### 5.8.3. La fin de la Collaboration se produit lorsque la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale reprend(reprennent) finalement l'engin : quand le lancer final, ou le relancer final, ou le rebond final, est repris.

### 5.8.4. Lancer de l'engin dans une CR

Le **lancer** par la gymnaste de son propre engin marque le **début de la CR**.

Le lancer peut-être exécuté directement pour une partenaire ou pour elle-même.

Le lancer peut-être exécuté pendant une rotation, dans le but de réaliser des critères supplémentaires sur le lancer ; toutefois, la définition de base doit être respectée (**une rotation sous le vol de l'engin**) et la rotation sur le lancer n'a pas de valeur supplémentaire en elle-même.

## 5.8.5. Reprise de l'engin dans une CR

5.8.5.1. La **reprise** de son propre engin ou de l'engin d'une partenaire est exécutée **immédiatement après** l'élément de rotation.

5.8.5.2. Pour la reprise de **l'engin d'une partenaire** immédiatement après l'élément de rotation : l'engin **doit être en vol** venant d'un lancer **grand/long** pendant que la gymnaste exécute la rotation ; il ne peut pas être lancé après qu'elle a terminé sa rotation. Si le lancer est trop tardif, ou pas grand/long, la Collaboration n'est pas valable.

5.8.5.3. Une rotation peut être effectuée à la reprise, afin de réaliser des critères supplémentaires sur la reprise ; toutefois, la définition de base doit être respectée (**une rotation sous le vol de l'engin**) et la rotation elle-même sur la reprise n'a pas de valeur supplémentaire.

5.8.5.4. La **reprise** de l'engin par la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale marque la **fin de la CR**. Une nouvelle Collaboration de n'importe quel type ne sera pas évaluée avant la fin d'une Collaboration.

5.8.5.5. Un **relancer ou rebond** de l'engin sur le corps peut être la « reprise » de l'engin (afin d'obtenir des critères additionnels sur la reprise) tant que le relancer ou le rebond est **repris par n'importe quelle gymnaste** ; la Collaboration se termine lorsque la reprise du relancée ou du rebond est accomplie. Une CR avec un rattraper direct en rouler sur le sol à une partenaire n'est pas valide.

5.8.5.6. La reprise avec **rebond sur le sol** n'est pas une possibilité pour les CR. Une CR n'est valable qu'avec une reprise de l'engin en vol.

## 5.9. Valeur de base d'une CR : 0.20 p.

5.9.1. La **valeur** d'une CR peut être augmentée par des **critères supplémentaires**.

5.9.2. Les critères supplémentaires doivent être exécutés par la(les) gymnaste(s) exécutant **l'action principale** pour être valables. Les critères supplémentaires sont attribués une fois par collaboration (seulement sur le lancer ou seulement sur la reprise) dans l'ordre chronologique. Les critères doivent être exécutés de manière identique par toutes les gymnastes exécutant la rotation pour être valable. Seul le critère « passage à travers » peut être exécuté différemment (voir explications/exemples pour le passage)

- Si exécuté avec le **même engin** (par ex. : deux ballons):  
Exécution identique (par ex. : deux ballons sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »)
- Si exécuté avec **différents engins** (par ex. : un ballon et un cerceau):  
Critère identique, exécuté avec différents engins (par ex. : le ballon et le cerceau sont repris « sans l'aide des mains »)

Explications / Exemples	
CR2 avec critères additionnels	
1 gymnaste reprend le ballon sans l'aide des mains 1 gymnaste reprend le ruban en dehors du champ visuel	Aucun critère valable (les mêmes critères sont exigés pour différents engins)
1 gymnaste reprend le ballon entre les chevilles 1 gymnaste reprend le ballon avec les coudes	Aucun critère valable (exécution identique requise pour les mêmes engins)
1 gymnaste reprend le ballon avec un grand roulement en dehors du champ visuel dans une position debout 1 gymnaste reprend le ruban sans l'aide des mains en dehors du champ visuel allongée au sol	"En dehors du champ visuel" valable (exécution identique non requise pour différents engins)



## 6. Tableau des critères additionnels pour une CR


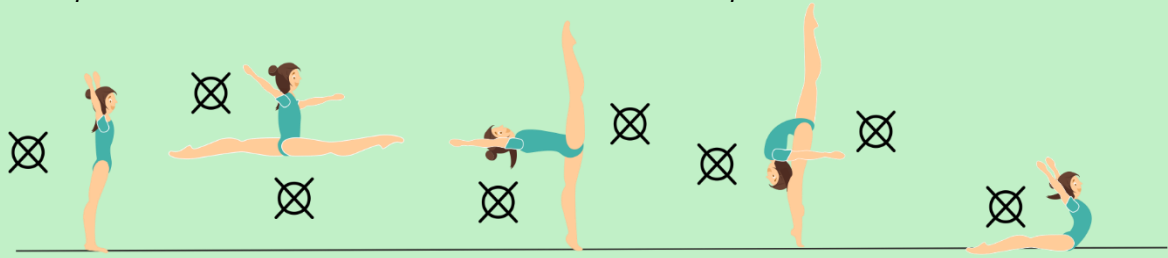
Symbole	Critères pour chaque gymnaste exécutant l'action principale : +0.10 p., 1 fois par CR
CR2 ou CR3	<b>+0.10 p. pour chaque gymnaste supplémentaire (max. 2 en plus) exécutant l'action principale</b>
Note	<p>Les gymnastes exécutant l'action principale doivent exécuter une(des) rotation(s) identique(s)*, simultanément ou en très rapide succession, pour être valable.</p> <p><b>Note*</b>: "Identique" signifie que les éléments <u>de rotation</u> sont de la même catégorie et réalisés selon la même variation.</p> <p>Chaque gymnaste exécutant l'action principale doit reprendre chacune un engin CR4/CR5 n'est pas permis. La collaboration n'est pas valide et sera comptée comme une <u>tentative</u></p>

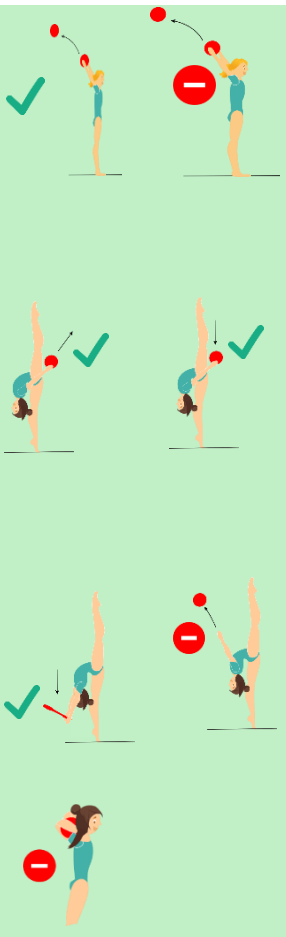
Symbole	Critères pour la/les gymnaste/s exécutant l'action principale : +0.20 p., 2 fois par exercice
S	<p>Série de 2 éléments pré-acrobatiques ou plus, identiques*, ininterrompus <b>sous le vol de l'engin</b> : lancer avant la 1<sup>ère</sup> rotation et reprise après la 2<sup>e</sup>.</p> <p><b>Note*</b>: "Identique" signifie que les éléments pré-acrobatiques sont de la même catégorie et réalisés selon la même variation.</p> <p><b>La/les gymnaste/s exécutant l'action principale</b> doit/doivent lancer et reprendre son/leur propre engin pour ce critère.</p> <p>+0.20 p. une fois par CR, donnés au maximum 2 fois par exercice</p> <p>Les séries sont évaluées dans l'ordre de performance : une 3<sup>e</sup> tentative d'obtention du critère "série" ne sera pas évaluée, mais la CR peut être valable.</p>

Symbole	Critères généraux pendant le lancer ou la reprise : + 0.10 p., 1 fois par CR
<del>⊗</del>	<b>En dehors du champ visuel pour la(les) gymnaste(s)</b> exécutant l'action principale de la collaboration
<del>≠</del>	<b>Sans l'aide des mains pour la(des) gymnaste(s)</b> exécutant l'action principale de la collaboration
Note	Lorsque la gymnaste exécutant l'action principale est aidée par une partenaire dans l'exécution du lancer ou de la reprise avec critère, les deux gymnastes doivent exécuter le critère pour qu'il soit valable



**Explications / Exemples**

Symbole	Valeur	Critères généraux pour le lancer ou la reprise dans une CR
	<b>0.10</b>	<p><b>En dehors du champ visuel</b>  <i>Exemples de zones considérées comme "en dehors du champ visuel":</i></p>  <p>- Pour <u>tous les types</u> de lancer/reprise :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les lancers/reprises exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est en flexion dorsale</li> <li>• Pour obtenir « en dehors du champ visuel » pour un lancer/rebond, il n'est pas suffisant que l'engin circule vers l'arrière : <u>Le bras du lancer ou toute autre partie du corps qui réalise le lancer/rebond doit être dans une zone définie comme « en dehors du champ visuel »</u></li> </ul>

		<p>- Pour les lancers/reprises <b>exécutées avec l'aide de la (des) main(s)</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "En dehors du champ visuel" est <u>généralement</u> attribuée uniquement pour les techniques où le bras du lancer est <u>en bas/en arrière</u>, pas pour les techniques où le bras actif est en haut/en arrière (près de la tête), sauf dans les deux cas suivants :</li> <li>○ Quand le tronc est en flexion dorsale en-dessous de l'horizontale, "en dehors du champs visuel" est donné pour les <u>lancers et reprises</u> exécutées n'importe où du côté postérieur/arrière du tronc.</li> <li>○ Quand le tronc est en flexion dorsale en-dessous de l'horizontale, "en dehors du champs visuel" est donné pour les <u>reprises</u> exécutées du côté du <u>tronc/du côté avant</u> du corps <u>au niveau de la poitrine ou plus bas</u>.</li> </ul> <p>"En dehors du champ visuel" n'est pas donné pour la reprise du ballon avec deux mains derrière la nuque avec les deux bras pliés.</p> <p><u>Tous les lancers/rattrapés exécutés sans les mains lorsque la gymnaste est la tête en bas pendant une roue sont considérés en dehors du champ visuel</u></p>	
≠	0.10	<p><b>Sans l'aide des mains</b> Non valable pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprise directe avec rotation autour du bras tendu (O)</li> <li>• Lancer/reprise de l'engin sur le dos de la main (des mains)</li> <li>• Reprise d'une massue sur la partie intérieure de la main/de l'avant-bras, en utilisant l'autre massue</li> </ul>	

Explications / Exemples	
1 fois par CR	
⊗ CR2	0.40 p.
≠ ⊗ CR2	0.50 p.
CR2 ≠ ⊗	0.50 p.
≠ CR2 <del>⊗</del>	0.40 p.
≠ CR2 <del>⊗</del> ≠	0.40 p.

Symbole	Critère général sous le vol de l'engin : +0.10 p., 1 fois par CR
⊖	Passage complet à travers : A travers un engin, à travers une gymnaste, ou à travers une construction fermée d'engins et/ou gymnastes

Explications / Exemples
<b>Critères sous le vol de l'engin</b>
Si la gymnaste exécutant l'action principale utilise un type de passage qui n'est pas valable pour +0.10 p., la participation à la collaboration est toujours valable. Exception : passage sous le vol de l'engin n'est pas considéré comme une participation (CR non valable).
Le passage doit être exécuté par toutes les gymnastes réalisant l'action principale pour ajouter de la valeur, et peut être de différents types. <ul style="list-style-type: none"> <li>- CR2 : 1 gymnaste passe à travers un cerceau + 1 gymnaste passe par-dessus une partenaire = passage non valable</li> <li>- CR2 : 1 gymnaste passe à travers un cerceau en vol + 1 gymnaste passe à travers une construction fermée de partenaires = passage valable +0.10 p.</li> </ul>
<u>L'engin dans lequel se fait le passage à travers peut être libre ou tenu par une/des gymnaste(s), incluant la/les gymnaste(s) de l'action principale.</u> <u>Cependant, le corps de la/des gymnaste(s) de l'action principale ne peut pas être utilisé pour créer la construction fermée (passage non valide).</u>
Le passage doit être exécuté sous le vol d'un engin pour ajouter de la valeur : La gymnaste qui va réaliser l'action principale lance son propre engin – cet engin est repris par une partenaire – puis la gymnaste passe à travers une construction – une partenaire lance l'engin qui sera repris par la gymnaste réalisant l'action principale – rotations sous le vol du 2 <sup>e</sup> engin – reprise par la gymnaste réalisant l'action principale : la CR est valable mais le passage n'est pas valable.

Explications / Exemples	
Définition de base pour les CR2/CR3	
Chaque collaboration est évaluée selon le nombre de gymnastes qui exécutent avec succès la définition de base (grand/long lancer, rotation, reprise). Exemples :	
2 gymnastes tentent de réaliser l'action principale, mais 1 gymnaste lance trop bas. La définition de base est réalisée par 1 gymnaste :	Evaluée comme CR1, avec tous les critères présentés par 1 gymnaste
2 gymnastes tentent l'action principale, mais 1 gymnaste ne fait pas de rotation du tout. La définition de base est exécutée par 1 gymnaste :	Evaluée comme CR1, avec tous les critères présentés par 1 gymnaste
2 gymnastes tentent de réaliser l'action principale, mais elles ne récupèrent qu'un seul engin ensemble. La définition de base est réalisée par 1 gymnaste :	Evaluée comme CR1, avec tous les critères présentés par 1 gymnaste
3 gymnastes tentent l'action principale, mais 1 gymnaste réalise une rotation incomplète. La définition de base est tentée par 3 gymnastes	Pas de critère car la CR3 n'est pas réalisée correctement Evaluée comme CR2 sans aucun critère
3 gymnastes réalisent l'action principale avec succès. 2 gymnastes réalisent 3 critères, 1 gym ne réalise aucun critère. La définition de base est réalisée par 3 gym	Evaluée comme CR3 sans critère
2 gymnastes tentent de réaliser l'action principale, mais 1 gymnaste perd son engin :	La collaboration n'est pas validée, en raison de la perte d'engin (#6.11)

## 7. Collaboration avec lancer multiple : Lancer grand/long simultanément de plusieurs engins (↗)

**7.1. Définition :** Un **grand lancer simultanément** (plus de 2 fois la hauteur de la gymnaste debout) ou **long lancer** (min. 8 mètres) de **2 engins ou plus** lances par la même gymnaste (action principale) repris par ses partenaires (pas de l'action principale), et pas repris par elle-même, réalisé comme suit :

7.1.1. Si **2 engins** sont lancés, ils doivent être séparés (pas de construction)

7.1.2. Si **3 engins ou plus** sont lancés, ils peuvent être séparés

7.1.3. Si **3 engins ou plus** sont lancés, ils peuvent être joints en 1 ou plus construction(s)

**7.2.** Chaque engin et chaque construction doivent être **repris** en vol.

**7.3.** Chaque engin et chaque construction doivent être repris par **une partenaire différente** : une collaboration n'est pas valable si la gymnaste réalisant l'action principale rattrape, ou si la même partenaire rattrape

plusieurs engins ou constructions. Quand il s'agit d'un lancer de massues séparées, chaque partenaire peut rattraper 2 massues.

**7.4.** Chaque engin et chaque construction peut être repris(e) par 1 gymnaste ou par plusieurs gymnastes ensemble

**7.5. Les lancers multiples réalisés uniquement avec des massues** doivent être réalisés comme suit :

7.5.1. Un lancer de **massues séparées** : Minimum 3 massues séparées, chaque partenaire peut rattraper maximum 2 massues

7.5.2. Un lancer de **massues emboîtées** : Minimum 2 éléments séparés, lances chacun à une partenaire différente (2 massues emboîtées + 1 massue séparée, ou 2 massues emboîtées + 2 massues emboîtées, etc.)

7.5.3. Un lancer d'une **unique construction** : Minimum 5 massues emboîtées

Explications / Exemples	
1+1 = non	2 emboîtées + 1 séparée = OK
1+1+1 = OK	2 emboîtées + 2 emboîtées = OK
1+1+1+1 = OK	3 emboîtées = non
<del>1+1+1+1+1 = OK</del> , 1+2 = OK	4 emboîtées = non
2+2 = OK	5 emboîtées = OK

**7.6. Lancers multiples réalisés avec des massues + d'autres engins** doivent être réalisés comme suit :

7.6.1. Lancer d'**engins séparés** : Minimum 1 massue séparée et 1 autre engin

7.6.2. Lancer de 3 engins ou plus : peut être réalisé **séparés**, par ex. 1 cerceau et 2 massues séparées, lances chacun à une partenaire différente

7.6.3. Lancer de 3 engins ou plus : peuvent être joints en une construction, par ex. 1 massue et 2 cerceaux

**7.7. Valeur de base du lancer multiple : 0.20 p.**

7.7.1. La valeur est donnée une fois, indépendamment du nombre d'engins qui réalisent le(les) lancer(s)

7.7.2. La valeur est donnée quand **toutes les gymnastes participent** au lancer multiple, ce qui inclut d'assister la/les gymnaste/s principale/s dans le lancer, créer un obstacle pour la/les gymnaste/s principale/s pendant le lancer, interagir avec la/les gymnaste/s principale/s sous le vol, rattraper un engin, assister une partenaire dans la reprise, etc.

7.7.3. La **valeur** d'une collaboration avec lancer de plusieurs engins  $C \rightarrow$  peut être augmentée par des **critères additionnels** ; pour les explications/exemples, voir les critères généraux des lancers et reprises pour les CR :

Symbole	Critères additionnels pour les $C \rightarrow$ : +0.10 p.
$\otimes$	Lancer d'1 engin ou plus en dehors du champ visuel
$\neq$	Lancer d'1 engin ou plus sans l'aide des mains

Explications / Exemples
<p>Si la gymnaste lance plus d'engin que requis, il n'est pas obligatoire de lancer l'engin supplémentaire (par ex. le 4e engin) grand/long. Toutefois :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les critères ne sont pas donnés pour un engin qui n'est lancé ni grand ni long</li> <li>- La gymnaste qui lance ne peut rattraper aucun des engins qu'elle lance (la collaboration ne sera pas valable)</li> </ul>

**7.7.4. Pour être reconnue** comme une collaboration avec lancer multiple, toutes les gymnastes doivent participer. Si toutes les gymnastes participent mais que le/les lancer/s ne sont pas grands/longs, la collaboration compte comme une tentative de DC et n'est pas valable. Si les lancers ne sont pas simultanés, aucune tentative de DC n'est comptée.

## 7.5. Collaboration avec reprise multiple : reprise de plusieurs engins après grands/longs lancers (C↓)

### 7.5.1. Définition :

- **Reprise de 2 engins ou plus** par la même gymnaste (action principale).
- Les reprises doivent être exécutées simultanément ou en rapide succession (dans la limite de 1 seconde).
- Les reprises doivent être réalisées sans rebond ou relancer.
- Les engins doivent être repris d'un grand lancer (plus de deux fois la hauteur de la gymnaste debout) ou long lancer (min. 8 mètres).
- Les engins doivent être reçus de différentes partenaires (lancer n'est pas une action principale), et pas de son propre lancer.

7.5.1.1. Il n'est pas possible que les mêmes engins lancés ensemble pour une C↗ soient aussi repris en C↓.

7.5.1.2. Si les engins sont repris en rapide succession, la gymnaste **doit être en possession** de minimum 2 engins en même temps, avant qu'elle puisse distribuer les engins.

7.5.1.3. La gymnaste doit rattraper **2 éléments séparés**, et non une unique construction de plusieurs engins. Les 2 éléments peuvent être 2 engins séparés, 2 sets de massues emboîtées, 2 constructions séparées, ou toute combinaison de ces éléments.

### 7.5.2. Reprise multiple avec des massues :

7.5.2.1. Le nombre minimum d'engins à rattraper est requis comme suit :

- Massues séparées : Minimum 3 massues
- Massues emboîtées : Minimum 2 éléments séparés (par ex., 2 massues emboîtées + 1 massue séparée)
- Massues + autres engins : Minimum 2 éléments séparés (par ex., 1 massue + 1 cerceau)

### 7.5.3. Valeur de base d'une reprise multiple : 0.20 p.

7.5.3.1. La valeur est donnée une fois, indépendamment du nombre de gymnastes qui réalisent les reprises.

7.5.3.2. La valeur est donnée **quand toutes les gymnastes participent** à la reprise des engins, ce qui inclut de lancer les engins, créer un obstacle pour la/les gymnaste/s réalisant l'action principale, d'assister la/les gymnaste/s réalisant l'action principale dans la/les reprise/s, etc.

7.5.3.3. La **valeur** d'une collaboration avec reprise de plusieurs engins (C↓) peut être augmentée par des **critères additionnels** ; pour les explications/exemples, voir les critères généraux des lancers et reprises pour les CR

Symbole	Critères additionnels pour les C↓: +0.10 p.
⊗	Rattraper 1 engin ou plus en dehors du champ visuel
≠	Rattraper 1 engin ou plus sans l'aide des mains

**7.5.4. Pour être reconnue** comme une collaboration avec reprise multiple, toutes les gymnastes doivent participer. Si toutes les gymnastes participent mais que le/les lancer/s ne sont pas grands/longs et/ou si la gymnaste n'est pas en possession de 2 engins en même temps, la collaboration compte comme une tentative de DC et n'est pas valable. Si les reprises ne sont pas réalisées en l'espace d'1 seconde ou si une construction jointe est reprise, aucune tentative de DC n'est comptée.

## 7.6. Eléments interdits avec une collaboration

- Toutes les actions ou positions en appui sur ou portée par 1 ou plusieurs partenaires sans contact avec le sol, maintenue **pendant plus de 4 secondes**
- Porter ou trainer une gymnaste sur le sol **pendant plus de 4 secondes**
- Marcher - avec plus de 2 appuis - sur 1 ou plusieurs gymnastes regroupées
- Appui sur 1 ou 2 mains ou sur les avant-bras sans aucun autre contact avec le sol, sans renversement/roues et avec arrêt dans la position verticale
- Constructions corporelles/portés non autorisés

## 7.7. Les DC ne seront pas valables dans les cas suivants :

- Difficulté de collaboration non réalisée selon sa définition
- Toutes les 5 gymnastes ne participent pas à(aux) action(s) de la collaboration
- Collaboration en chevauchement avec la collaboration précédente
- Combiner différents types de collaborations
- Répétition d'un élément pré-acrobatique par la(les) gymnaste(s) réalisant l'action principale
- Élément interdit
- Perte de l'engin
- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste
- Collision entre les gymnastes
- Collision de l'engin qui impacte la trajectoire de l'engin
- Gymnaste ou engin statique
- Gymnaste sans engin pendant toute la durée de la collaboration
- Ruban involontairement rattrapé par le tissu (par erreur)
- Difficulté commencée en-dehors du praticable
- Toute ou partie de la difficulté réalisée après la fin de la musique

Explications / Exemples	
<i>Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable avec un nœud dans le ruban ?</i>	<i>La difficulté de collaboration sera valable si les exigences de la difficulté sont remplies. Une pénalisation en Exécution sera appliquée.</i>
<i>Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable quand le ballon est repris à deux mains durant l'action principale ?</i>	
<i>Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable quand le cerceau est repris de manière incorrecte avec un contact involontaire avec le corps ?</i>	
<i>Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable si – après l'action principale – une gymnaste reprend l'engin en vol avec 2 pas ou plus ?</i>	
<i>Si les gymnastes sont à une distance de 8 mètres pendant la préparation d'un lancer multiple, mais le lancer n'est <u>pas grand</u>, est <u>trop court</u>, et les gymnastes doivent courir en se rapprochant pour rattraper, la collaboration est-elle valable ?</i>	<i>Non : difficulté de collaboration non réalisée selon sa définition : pour les <u>collaborations</u>, la <u>longueur du vol de l'engin</u> doit être de 8 mètres minimum : la distance entre la position de la gymnaste qui lancer et la position de la gymnaste qui rattrape.</i>

## 1.EVALUATION PAR LE JURY ARTISTIQUE

1.1. Les juges du jury artistique (A) évaluent la composition et la performance artistique par rapport aux standards d'une perfection esthétique.

1.2. Les juges – A ne se préoccupent pas du niveau de difficulté d'un exercice. Le jury est tenu de déduire de manière égale toute erreur de même importance indépendamment de la difficulté de l'élément ou la connexion.

1.3. Les juges du panel-A doivent maintenir des connaissances à jour concernant la gymnastique rythmique contemporaine, doivent connaître à tout moment ce à quoi on doit couramment s'attendre d'une composition, et doivent savoir comment les standards changent alors que le sport évolue. Dans ce contexte, ils doivent aussi savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception, et ce qui est spécial.

1.4. **Le score final A** : la somme des déductions artistiques est soustraite de **10,00 p.**

## 2.STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION

2.1. La gymnastique rythmique se définit par une **composition unique**, construite de manière créative en tissant ensemble des mouvements techniques et artistiques autour d'un choix spécifique de musique. La musique spécifique guide les choix de tous les mouvements. Tous les composants de la composition sont créés dans une relation harmonieuse les uns avec les autres.

2.2. La **musique** inspire la **chorégraphie** en établissant la structure de la composition et le tempo/rythme. La musique contribue à la création de l'idée directrice (l'histoire ou le thème de la composition) et établit les émotions. La musique ne doit pas être considérée comme un arrière-plan pour des éléments du corps et des engins.

2.3. Les éléments suivants doivent être pris en compte lors de **la sélection de la musique** :

- La musique doit être choisie en fonction de l'âge, du niveau technique et des qualités artistiques des gymnastes, ainsi que des normes éthiques.
  - Les musiques ne respectant pas **les normes éthiques** seront pénalisées 0,30 p. pour « musique non conforme aux règles ». La pénalité est prise pour les mots explicites, et pour les sujets non éthiques sans mots explicites. Les sujets contraires à l'éthique comprennent, sans s'y limiter, les grossièretés, les propos déplacés, la violence, la discrimination, etc.
  - Les juges artistiques ont des compétences linguistiques variées. Tout juge qui reconnaît des paroles contraires à l'éthique doit en informer immédiatement le président du jury supérieur, qui guidera la sanction éventuelle par le jury artistique.
- La musique doit permettre aux gymnastes de performer à leur meilleur niveau.
- La musique doit soutenir la meilleure exécution possible.

2.1. Les sons ayant un **caractère musical atypique** pour la gymnastique rythmique sont interdits (par exemple, les sirènes, les moteurs de voiture, etc.) et seront pénalisés à 0,30 p. pour « musique non conforme aux règles ». **Les mots prononcés** sans fond mélodique (instruments) et qui ne sont pas clairement identifiables comme un genre de chanson « a capella » (par exemple, le rap étant un genre de chanson), sont considérés comme un « caractère musical non typique » et seront pénalisés.

2.5. Avant le mouvement initial des gymnastes, une **introduction musicale** d'une durée maximale de 4 secondes est tolérée. Une introduction musicale de **4 secondes ou plus** sera pénalisée de 0,30 p. pour « introduction musicale ».



**2.6. L'excellence artistique** est atteinte lorsque la **composition**, la structure et la **performance artistique** développent clairement et pleinement les éléments suivants pour créer une idée directrice – l' « histoire » de l'exercice – du début à la fin :

- Le caractère et un style de mouvement unifiés se retrouvent tout au long de l'exercice : dans les combinaisons de pas de danse, dans les mouvements de liaison entre les difficultés, et dans les difficultés elles-mêmes.
- L'expression corporelle et l'expression faciale sont évidentes.
- Changements dynamiques : Contrastes de tempo/rythme et d'intensité des mouvements, à la fois avec l'engin et le corps, qui reflètent les contrastes dans la musique.
- Effet(s) : Le placement stratégique de mouvements spécifiques du corps et/ou de l'engin pour souligner des moments musicaux significatifs.
- Des connexions entre des mouvements ou des difficultés qui sont intentionnellement et stratégiquement chorégraphiées pour lier un mouvement à un autre de manière fluide et harmonieuse.
- Rythme : Les mouvements du corps et de l'engin sont en corrélation précise avec les accents musicaux et les phrases musicales ; Le corps et l'engin doivent être guidés par la structure de la musique et par le tempo/rythme de la musique.
- Variété et amplitude dans l'utilisation de l'espace : Les déplacements à travers la surface au sol sont larges et complets, et en développement constant à l'aide d'une variété de trajectoires, de directions et de modalités.
- Variété dans les relations corporelles et engins créées entre les 5 gymnastes, à travers leurs formations, l'organisation du travail collectif et les types de collaborations effectuées.

## 2.7. Evaluation Générale

2.7.1. Pour chaque composante artistique, **aucune pénalité n'est** appliquée lorsque la composante est entièrement développée et réalisée tout au long de l'exercice, du début à la fin.

2.7.2. Les composantes artistiques qui ne sont pas développées, sous-développées ou qui ne sont développées qu'à certaines phases de l'exercice seront **pénalisées**. Le système de sanctions fait référence aux types de *phases suivantes* :

- *Une partie* est définie comme une courte partie de l'exercice, par exemple, une séquence de 2 à 4 difficultés et les liens entre elles, ou une combinaison de pas de danse.
- *La majorité de l'exercice* est définie comme plus de 50% de la durée de l'exercice (présenté en continu ou en plusieurs parties séparées).
- *L'ensemble de l'exercice* est défini comme chaque partie, du début à la fin.

2.7.3. **Les connexions illogiques** et les fautes en la relation entre le **mouvement et le rythme** seront pénalisés à chaque fois.

2.7.4. Pour être validé, chaque **composante requise** (Combinaisons de pas de danse #5, Changements dynamiques et effets avec musique #6, Travail collectif # 7) doit être exécutée sans les fautes de composition ou techniques suivants :

- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute du gymnaste
- **Gymnaste statique**
- **Collision des gymnastes ou des engins**
- Une perte d'engin
- Gymnaste sans contact avec l'engin pendant 5 secondes ou plus
- Engins statiques
- Les composantes artistiques ont commencé à l'extérieur du praticable.
- **Élément interdit**

## 3. IDÉE GUIDE ET CARACTÈRE

### 3.1 Définition

- 3.1.1. Une idée directrice, qui donne à la performance une identité unique, est réalisée grâce à un style de mouvement unificateur, distinctif et clairement défini, mettant l'accent sur l'interprétation unique du caractère de la musique par l'ensemble.
- 3.1.2. L'idée directrice peut contenir un développement (une histoire), par exemple, où les changements dans le caractère de la musique sont reflétés par des changements dans le caractère des mouvements, ou elle peut être constante (un thème fixe), par exemple, avec la même définition du caractère du début à la fin.
- 3.1.3. Le style ou le caractère du mouvement est développé à l'aide d'une variété de moyens, pleinement développés et réalisés dans l'ensemble de l'exercice, du début à la fin :
- Avec une variété dans les parties du **corps impliquées** (tête, cou, épaules, bras, mains, tronc, hanches, jambes, pieds).
  - Avec une variété dans les types de **mouvements et les éléments** présentant du caractère, par exemple :
    - Utilisation de l'engin ainsi que du corps
    - Combinaisons de pas de danse
    - Mouvements de préparation avant les difficultés
    - Mouvements de liaison entre les difficultés
    - Pendant la DB et/ou la sortie de la DB
    - **Pendant la CC**
    - Ondes corporelles
    - **Déplacements stylisés reliant DB, DE, R, DC**
    - Sous-les lancers/pendant le vol de l'engin
    - Pendant les rattrapés
    - Pendant les éléments de rotation
    - Changements de niveaux
    - Relier les éléments de l'engin en mettant l'accent sur le rythme et le caractère
    - **Organisation des différents types de travail de groupe : tous les gymnastes en synchronisation, gymnastes présentant des rôles individuels, par des actions collaboratives, etc.**

### 3.2. Evaluation

- 3.2.1. Le caractère est évalué tout au long de l'exercice, dans tous les mouvements du début à la fin.
- 3.2.2. **Aucune pénalité** n'est prise pour une performance dont l'idée directrice et le caractère sont **pleinement développés et réalisés** dans l'ensemble de l'exercice, du début à la fin :
- Une idée directrice distinctive unifie toutes les parties de la performance, ce qui rend la performance unique et différente des autres performances.
  - « Entièrement développé et réalisé » ne signifie pas que chaque mouvement a des détails sur le caractère, cela signifie qu'il n'y a aucune partie où le caractère semble manquant.
  - Il y a une bonne variété dans l'utilisation des différentes parties du corps.
  - Il y a une bonne variété dans les types de mouvements et d'éléments présentant du caractère.
  - **Il y a une bonne variété dans l'organisation du caractère dans les différents types de travail de groupe.**

3.2.3. **Une pénalité de 0,30 p.** est prise pour une performance où l'idée directrice et le caractère sont priorités dans la **majorité de l'exercice** :

- Une idée directrice est présente.
- La **majorité** de l'exercice est présentée avec caractère.
- Il y a une bonne variété dans l'utilisation des différentes parties du corps.
- Il y a une bonne variété dans les types de mouvements et d'éléments présentant du caractère.
- Il se peut qu'il n'y ait pas de variété dans l'organisation du caractère dans les différents types de travail de groupe.

3.2.4. **Une pénalité de 0,60 p.** est prise pour une performance où l'idée directrice et le caractère sont priorités dans **certaines parties de l'exercice** :

- Il y a une unité claire entre les différents détails du mouvement et la musique – une image unifiée.
- Minimum **5 parties** sont présentées avec caractère.
- La variété dans l'utilisation des différentes parties du corps et de l'engin peut faire défaut.
- Il peut y avoir un manque de variété dans les types de mouvements et d'éléments présentant le caractère.
- Il peut y avoir un manque de variété dans l'organisation du caractère dans les différents types de travail de groupe.

3.2.5. **Une pénalité de 1,00 p.** est prise pour une performance où l'idée directrice et le caractère ne sont **pas priorités** :

**Moins de 5 parties** sont présentées avec du caractère, et/ou il n'y a pas d'unité claire entre les différents détails du personnage.

#### Explications / Exemples

- *La qualité, la complexité, l'unicité et la durée de chaque détail du caractère influencent l'évaluation globale. Par conséquent, le CdP ne définit pas un nombre spécifique de détails pour les différentes sanctions (pas de pénalité vs 0,30 p. vs 0,60 p. vs 1,00 p.) :*
- *À titre d'exemple, une performance avec 5 parties de détails de caractère très uniques impliquant toutes les parties du corps et de l'appareil peut recevoir une pénalité moins sévère qu'une performance avec 20 détails isolés impliquant principalement les mains / bras.*

## 4. EXPRESSION

### 4.1. Définition

4.1.1. Un groupe transforme un exercice structuré en une performance artistique par l'utilisation de l'expression corporelle et de l'expression faciale.

4.1.2. **L'expression corporelle** est une union de force et de puissance avec la beauté, la plasticité et l'élégance dans les mouvements. Le langage corporel est utilisé pour exprimer la puissance physique et émotionnelle, la confiance et la maîtrise totale de la performance.

- L'expression corporelle est obtenue par une large participation des différents segments du corps, c'est-à-dire la tête, le cou, les épaules, les bras, les mains, le tronc, la cage thoracique, les hanches, les jambes, les pieds.
- L'expression corporelle se voit à la fois dans la qualité des mouvements naturels du gymnaste et dans la qualité et l'intensité de la présentation des détails chorégraphiés du caractère.
- L'expression corporelle peut être améliorée en modulant le tempo et l'intensité des mouvements (p. ex., mouvements rapides-lents-rapides des bras, contraction-relâchement, suspension-effondrement, mouvement-respiration, etc.).
- Quelle que soit la taille physique ou la taille des gymnastes, les mouvements des segments du corps sont effectués avec une amplitude, une largeur et une extension maximales.

4.1.3. **L'expression faciale** est la communication de sentiments au public :

- Les sentiments sont basés sur la réponse émotionnelle des gymnastes à la musique et sur l'idée directrice choisie.
- Les sentiments sont communiqués sans exagérer, faire des grimaces, imiter ou synchroniser les lèvres.
- Les yeux sont utilisés pour exprimer les émotions et l'histoire/thème, et pour diriger l'attention du public.
- L'intensité de l'expression faciale varie entre les différentes parties de la performance : des parties privilégiant pleinement l'expressivité aux parties techniques où le visage s'exprime naturellement moins, sans devenir complètement vide, et sans aller vers un regard concentré.

4.1.4. Les gymnastes ont un lien expressif et une énergie avec la musique, ce qui engage le public dans leur performance.

4.1.5. Il est possible d'impliquer l'engin dans le développement de l'expression corporelle et de l'expression faciale.

## 4.2. Évaluation de l'expression corporelle

4.2.1. **Aucune pénalité n'est** prise lorsque l'expression corporelle est pleinement développée dans **la majorité de l'exercice**, par **toutes les gymnastes** du groupe en même temps :

- La majorité de l'exercice est présentée avec la pleine participation des segments du corps.
- Il n'y a pas de parties de l'exercice où l'implication des segments du corps semble rigide ou inexistante, par exemple, avec des bras ou un tronc raide. (Une capacité limitée à exprimer une interprétation de la musique.)

4.2.2. **Une pénalité de 0,30 p.** est prise lorsque l'expression corporelle est pleinement développée dans **une ou plusieurs parties de l'exercice**, par **toutes les gymnastes** du groupe en même temps :

- **Au moins 2 parties** sont présentées avec la pleine participation des segments du corps.
- **Dans moins de 4 moments isolés**, l'implication des segments du corps apparaît rigide ou inexistante, par exemple, avec des bras ou un tronc raide. (Une capacité limitée à exprimer une interprétation de la musique.)

4.2.3. **Une pénalité de 0,60 p.** est prise lorsque l'expression corporelle n'est jamais complètement développée, ou seulement **momentanément développée**, chez **1 ou plusieurs gymnastes** :

- La participation complète des segments du corps est démontrée en moins de 2 parties, et/ou :
- Dans 4 moments isolés ou plus, l'implication des segments du corps apparaît rigide ou inexistante, par exemple, avec des bras ou un tronc raide. (Une capacité limitée à exprimer une interprétation de la musique.)

## 4.3. Evaluation de l'expression faciale

4.3.1. **Aucune pénalité n'est** prise lorsque l'expression faciale existe tout au long de l'exercice et qu'elle est pleinement développée dans **certaines parties de l'exercice**, par **toutes les gymnastes** du groupe en même temps :

- **Au moins 2 parties** sont présentées avec une expression faciale entièrement priorisée.
- Le visage est également impliqué dans le reste de l'exercice – moins d'intensité dans l'expression faciale est acceptée.
- **Dans moins de 4 moments isolés**, le visage apparaît vide ou concentré.

4.3.2. **Une pénalité de 0,30 p.** est prise lorsque l'expression faciale n'est jamais complètement développée, ou seulement **momentanément développée**, chez **1 ou plusieurs gymnastes** :

- L'expression faciale est entièrement priorisée en moins de 2 parties, et/ou :
- Dans 4 moments isolés ou plus, le visage apparaît vide ou concentré.

## Explications / Exemples

### Expression Corporelle :

- La pénalité de 0,30 p. n'est pas pour « l'expression corporelle présentée par certaines parties du corps » : les juges doivent évaluer la part de l'exercice effectuée avec une expression corporelle pleinement développée.
- Par conséquent, si l'exercice n'a pas de parties avec une expression complètement développée, 0,60 p. sera pénalisé même si l'expression apparaît partiellement développée (segments isolés tentant de s'exprimer) en plusieurs parties ou dans l'ensemble de l'exercice.

### Expression faciale :

- Contrairement à l'expression corporelle, on ne peut pas s'attendre à ce que l'expression faciale soit pleinement développée à tout moment et le CdP ne demande pas une expression faciale « maximale ».
- Il n'y a pas de pénalité spécifique pour les expressions faciales exagérées, les grimaces, les mimiques, la synchronisation labiale et autres. Cependant, ces techniques ne sont pas évaluées comme une « expression faciale » et, par conséquent, une utilisation excessive de ces techniques augmente le risque d'expression faciale insuffisante.

### Vue d'ensemble du système de pénalisation de l'expression

Explication	corps	Visage
Complètement développé dans la majorité de l'exercice Aucune partie de l'exercice n'apparaît rigide/vide/concentrée	Aucune pénalité	Aucune pénalité
Complètement développé en au moins 2 parties de l'exercice Moins de 4 moments apparaissent rigides/vides/concentrés	0.30 p.	Aucune pénalité
Complètement développé en moins de 2 parties de l'exercice 4 moments ou plus apparaissent rigides/vides/concentrés	0.60 p.	0.30 p.
Exemples de pénalités pour le groupe		
<i>Les gymnastes ont</i> pleinement développé l'expression corporelle et l'expression faciale pendant la majorité de l'exercice 1 gymnaste a une expression corporelle complètement développée dans 2 parties de l'exercice et le visage semble concentré pendant la majorité de l'exercice	0.30 p.	0.30 p.
<i>Les gymnastes ont</i> pleinement développé l'expression corporelle et l'expression faciale pendant la majorité de l'exercice 1 gymnaste a les bras et le tronc raide pendant la majorité de l'exercice et le visage semble concentré 2 fois	0.60 p.	Aucune pénalité

## 5.COMBINAISONS DE PAS DE DANSE (S)

### 5.1. Définition

5.1.1. Une combinaison de pas de danse est une séquence spécifique de mouvements avec le corps et l'engin, dédiée à l'exprimer l'interprétation stylisée de la musique. Par conséquent, une **combinaison de pas de danse doit avoir un caractère défini dans le mouvement**. C'est chorégraphié en fonction du **caractère, du rythme, du tempo et des accents de la musique**.

5.1.2. Les mouvements stylisés des segments du corps, le tempo et l'intensité des mouvements, ainsi que le choix des modalités de déplacement, doivent être soigneusement sélectionnés pour la musique spécifique sur laquelle ils sont exécutés.

5.1.3. La construction des mouvements doit viser à inclure toutes les parties du corps, comme il convient à la musique spécifique, y compris la tête, le cou, les épaules, les bras, les mains, le tronc, les hanches, les jambes, les pieds.

### 5.2. Exigences

5.2.1. Au sein d'une combinaison de pas de danse, le choix des pas, des directions, des niveaux, etc., peut varier entre les gymnastes du groupe. Dans tous les cas, **chacune des gymnastes doit** remplir les 5 conditions suivantes :

5.2.2. Une durée minimale de **8 secondes** avec l'engin en mouvement : à partir du mouvement de danse initial, tous les pas doivent être clairs et visibles pendant toute la durée des 8 secondes.

5.2.3. Mouvements en **harmonie avec le rythme** tout au long des 8 secondes.

5.2.4. **Caractère défini** tout au long des 8 secondes :

5.2.4.1. Un caractère défini du mouvement nécessite des pas qui reflètent un style ou un thème de mouvement, tels que, mais sans s'y limiter :

- Tous les pas de danse classique
- Tous les pas de danse de salon
- Tous les pas de danse folklorique
- Tous les pas de danse moderne
- Etc.

5.2.4.2. Les mouvements/modalités génériques (comme **marcher, courir simplement**) sur le sol n'ont pas de caractère défini de mouvement et **ne peuvent pas être utilisés**.

5.2.4.3. A La combinaison de pas de danse doit inclure une variété de mouvements spécifiquement utilisés à des fins chorégraphiques de caractère.

#### Explications/ Exemples

*Si le caractère est interrompu, par exemple pendant 1 à 2 secondes lors de l'exécution d'un élément d'engin avec des pas sans caractère, la combinaison de pas de danse n'est pas validée.*

5.2.5. **Avec variété et déplacement** : Les modalités de déplacement (le mode de déplacement du groupe sur le praticable) doivent être variées et diverses, en harmonie avec le style spécifique de la musique.

- Au moins 2 modalités de déplacement différentes doivent être effectuées (ne pas répéter la même modalité pour le S complet).
- Une partie du S doit être effectuée avec déplacement (et non le S complet au même endroit sur le praticable).
- Une partie du S doit être effectuée en position debout (pas le S complet couché, à genoux, assis, etc.).

5.2.6. Les éléments pré-acrobatiques, **les grands lancers (hauts), les lancers longs, CC, DB** d'une valeur de 0,20 p. ou plus, **ne peuvent pas être exécutés**.

### 5.3. Evaluation

5.3.1. Les compositions avec moins de **2 combinaisons de pas de danse valides** seront pénalisées de 0,30 p. pour chaque pas manquant.

5.3.2. La combinaison de pas de danse **ne sera pas validée si une partie de #** Erreur ! Source du renvoi introuvable. **n'est pas respectée** (c'est-à-dire, perte d'équilibre avec appui ou chute, perte de l'engin, 5 secondes ou plus sans contact avec l'engin, engin statique, gymnaste statique, collision, élément interdit).

5.3.3. La combinaison de pas de danse **doit être exécutée avec toutes les exigences pour être validée** ; l'absence de l'une des exigences invalidera la combinaison de pas de danse (c'est-à-dire 8 secondes, en rythme, avec caractère, avec variété et déplacement, sans éléments interdits).

#### Explications / Exemples

*Que se passe-t-il si un ensemble danse pendant 8 secondes en répondant à toutes les exigences du #5.2 Erreur ! Source du renvoi introuvable., et qu'après 8 secondes, tout en continuant à danser, il perd un engin ?*

*Le groupe a répondu à la définition, et la combinaison de pas de danse est reconnue. L'exécution pénalisera la perte d'engin.*

*Que se passe-t-il si un groupe exécute des pas de danse en continu pendant 16 secondes ?*

*S'il y a 2 combinaisons de 8 secondes, chacune répondant à toutes les exigences, 2 combinaisons de pas de danse seront reconnues. Si l'une des exigences est manquante dans l'une des parties, mais que toutes les exigences sont remplies dans les 16 secondes, il s'agit d'une combinaison de 1 pas de danse.*

## 6. CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTE – EFFETS AVEC LA MUSIQUE



## 6.1. Changement Dynamique : Définition

- 6.1.1.** Une composition structurée autour d'un morceau de musique spécifique utilise les changements de **tempo** et d'intensité pour construire une idée directrice et créer des contrastes reconnus par le public.
- 6.1.1.1. *Le tempo est également connu sous le nom de rythme - la fréquence temporelle des battements ou la pulsation de la musique.*
- 6.1.2.** Le tempo et l'intensité des mouvements des gymnastes, ainsi que le mouvement de leurs engins, doivent refléter les changements dans le **tempo** et l'**intensité** de la musique, afin de créer des changements dynamiques.
- 6.1.3.** Un manque de contraste dans le tempo et l'intensité peut créer de la monotonie et une perte d'intérêt pour le public.
- 6.1.4.** Les changements dynamiques peuvent créer des contrastes de différentes manières, en harmonie avec la structure de la musique :
- 6.1.4.1. Des contrastes dans le tempo ou l'intensité des mouvements apparaissant **instantanément**, d'une partie de l'exercice à la partie suivante.
- 6.1.4.2. Une **augmentation ou une réduction progressive** du tempo ou de l'intensité des mouvements, au cours d'une partie de l'exercice.
- 6.1.4.3. Créer un contraste par le(s) mouvement(s) qui démontre(nt) intentionnellement(s) le tempo/l'intensité qui est **opposé** au tempo/intensité général. Par exemple, l'exécution de quelques mesures/phrases musicales extrêmement lentes ou extrêmement rapides.
- 6.1.5.** Il existe de nombreuses autres méthodes pour modifier le tempo et l'intensité, par exemple, de courts arrêts/pauses/positions courtes, ou des mouvements uniques avec changement continu de tempo/intensité dans le mouvement. **Seules les 3 méthodes** définies sont reconnues comme la composante requise pour l'évaluation en artistique. **D'autres méthodes** de modification du tempo et de l'intensité peuvent contribuer à l'idée directrice, à l'expression et/ou peuvent créer des effets.
- 6.1.6.** Même si la musique elle-même n'a pas de changements dynamiques clairs, le groupe peut produire des changements dynamiques à travers les mouvements. De tels changements doivent être très clairement exécutés, afin d'être reconnus comme un contraste de tempo ou d'intensité.
- 6.1.7.** Pour être reconnu comme un **élément requis pour l'évaluation artistique**, un changement dynamique doit impliquer **les gymnastes**. Les gymnastes peuvent avoir des rôles différents.

## 6.2. Effets avec la musique : Définition

- 6.2.1.** Le placement stratégique de **mouvements spécifiques du corps et/ou de l'engin**, chorégraphiés pour mettre en valeur **des moments musicaux significatifs**, créant une union unique qui attire l'attention du public, est reconnu comme un « **effet avec la musique** ». L'effet favorise la relation originale entre une musique spécifique et des mouvements spécifiques développés par le groupe (c'est-à-dire une composition unique, distincte de toutes les autres).
- 6.2.1.** Le **moment musical** peut être un accent fort, un ton long, une courte séquence d'accents, etc. Le moment musical doit être significatif – doit se démarquer clairement des accents ou des tons avant et après – par son intensité ou par sa qualité/caractère. De tels moments musicaux sont disponibles dans tous les types de compositions musicales et il n'est pas nécessaire d'ajouter des « effets sonores » aux compositions musicales originales.

6.2.3. Des **mouvements simples et complexes** peuvent créer un effet lorsqu'ils sont exécutés avec l'intention claire de mettre en valeur un moment important de la musique.

6.2.3.1. Exemples de mouvements complexes :

- Une DB avec plusieurs accents de mouvement
- Une DB avec une certaine durée, par exemple, une rotation
- **Une CC**
- **Travail collectif avec canon/succession rapide**
- Un élément technique d'engin unique, innovant ou difficile

6.2.3.2. Exemples de mouvements simples :

- Fixer une DB
- Prendre une pose (à l'exclusion de la pose de Départ et de la pose finale de l'exercice)
- Un gros frapper
- **L'action de lancer pour une DE**
- Avec l'engin simplement : élément technique, coordonné avec le mouvement du corps

6.2.3.3. Exemples de mouvements trop petits ou trop génériques pour être reconnus comme un effet:

- Un pas chassé
- Un lancer basic avec le bras
- Une pose créée seulement en utilisant le (les) bras/tête

6.2.4. Un effet peut être créé par le groupe dans son ensemble, ou par une ou plusieurs gymnastes « d'action principale ». Toutes les gymnastes n'ont pas besoin d'effectuer l'effet réel ; Cependant, leurs mouvements doivent soutenir/mettre en évidence l'action principale, plutôt que de détourner l'attention de celle-ci. Aucun mouvement ne doit contredire/ignorer le moment musical.

#### Explications / Exemples

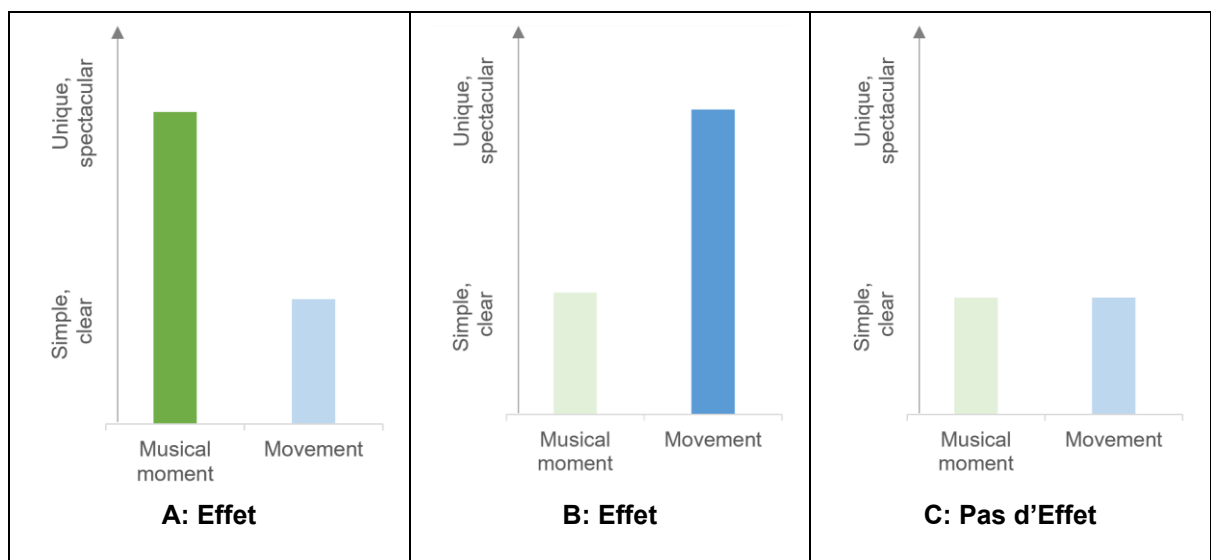
*La nature d'une combinaison de pas de danse est de privilégier l'harmonie entre les modalités de déplacement et la musique (rythme et accents). Par conséquent, les modalités elles-mêmes ne seront pas reconnues comme un effet. Si une combinaison de pas de danse contient une union supplémentaire de mouvements spécifiques mettant l'accent sur des accents spécifiques, en plus des modalités, cela peut être reconnu comme un effet.*

*La création d'une image/imitation visuelle, obtenue en combinant plusieurs gymnastes et/ou agrès (exemples : étoile, lettres, cadre, vélo, berceau, etc.) n'est pas un effet en soi. Même des mouvements complexes comme ces exemples doivent être exécutés avec l'intention de mettre en évidence un moment significatif de la musique, afin de devenir des effets*

6.2.5. L'effet est créé par l'**union unique** du mouvement et de la musique. Ensemble, le mouvement et la musique doivent avoir suffisamment d'impact pour laisser une impression.

- Si le **moment musical** est très remarquable – s'il **se démarque** de toutes les autres parties de la musique – l'union peut être accomplie par un mouvement « simple » ou « standard » stratégiquement chorégraphié
- Si l'élément du **corps et/ou de l'engin est** très remarquable – **surprenant, innovant, spectaculaire** – l'union peut être réalisée par un timing parfait avec un moment musical fort et clair mais qui n'est pas unique en termes d'intensité, de qualité ou de caractère
- Si le moment musical n'est pas unique en termes d'intensité, de qualité ou de caractère, et que le mouvement est simple ou standard, leur union – bien que correctement synchronisée – n'a normalement pas suffisamment d'impact pour créer un effet.





## 6.1. Exigences

**6.1.1.** Minimum 2 changements de dynamique impliquant les toutes gymnastes ou effets avec musique pour le FED A

**6.1.2.** Minimum 1 changement de dynamique impliquant les toutes gymnastes ou effets avec musique pour le FED B et C

**6.1.3.** Les compositions avec **moins de changements prévus par le contrat pour les changements** dynamique ou effets avec musique seront pénalisées de 0,30 p. pour chaque manquant.

## 6.2. Changements Dynamiques : Evaluation

**6.2.1.** Les changements dynamiques peuvent être trouvés dans n'importe quelle partie de l'exercice, y compris dans les combinaisons de pas de danse.

**6.2.2.** Les difficultés et les ondes corporelles complètes qui incorporent un changement clair de tempo ou d'intensité, par exemple un pivot rapide de Fouetté, une série de sauts exécutés avec des déplacements larges et étendus, une onde corporelle très lente ou des rotations très rapides en R, ne sont reconnues comme des changements dynamiques que lorsqu'elles sont accompagnées d'un changement clair dans la musique et exécutées comme un contraste clair de tempo/intensité par rapport aux éléments avant/après.

**6.2.3.** Si la musique a un changement de dynamique clair que le groupe ne parvient pas à souligner par ses mouvements, cela n'est pas automatiquement pénalisé comme un changement de dynamique manquant : il pourrait y avoir 4 autres changements/effets de dynamique dans l'exercice. Cependant, pour ne pas refléter un changement clair de tempo/intensité dans la musique, une pénalité est prise pour le rythme

## 6.3. Effets avec la musique : Evaluation

**6.3.1.** Un effet doit être réalisé avec un timing parfait avec la musique pour être reconnu. Une tentative de création d'un effet, effectuée légèrement avant ou après le bon moment de la musique, n'est pas reconnue.

## 7. TRAVAIL COLLECTIF

### 7.1 Définition

#### 7.1.1. Introduction

- 7.1.1.1. Le caractère typique de l'exercice de groupe est la participation de chaque gymnaste au travail homogène du groupe, dans un esprit de coopération.
- 7.1.1.2. Le travail collectif signifie que les gymnastes travaillent ensemble pour **démontrer une relation** les unes avec les autres principalement **par leur(s) type(s) de mouvements et de timing**, et non principalement par la dépendance physique (actions collaboratives).
- 7.1.1.3. Chaque exercice doit contenir différents types d'organisation du travail collectif.
- 7.1.1.4. En tant que **principe général de la chorégraphie (en dehors de l'évaluation artistique)**, les 4 types d'œuvres collectives peuvent être utilisés dans n'importe quelle partie de la composition, y compris, mais sans s'y limiter :
- Dans les difficultés ou en dehors des difficultés
  - Par les **toutes gymnastes** ou par un sous-groupe
  - De n'importe quelle durée
  - Combiner différents types de travail collectif (p. ex., chorale avec un sous-groupe présentant un contraste)
  - Etc.
- 7.1.1.5. Pour être reconnu comme une **composante obligatoire pour l'évaluation** artistique, **3 des 4 types** d'œuvres collectives doit être présenté en dehors des composantes de difficulté (DB, DE, R, DC), et doit répondre aux **définitions complètes ci-dessous** :

#### 7.1.2. Exécution en synchronisation

- 7.1.2.1. **Exécution simultanée** d'un **même mouvement** (avec la même amplitude, le même tempo, le même dynamisme, etc.).
- 7.1.2.2. **Toutes les gymnastes doivent** effectuer les mouvements synchronisés.
- 7.1.2.3. Durée requise pour être reconnu comme composante artistique : Minimum **2 secondes** en synchronisation.

#### 7.1.3. Exécution en "chorale"

- 7.1.3.1. Les gymnastes présentent les différentes voix d'une chorale, chantant ensemble : **Exécution simultanée de différents mouvements** qui forment ensemble une unité chorégraphique.
- 7.1.3.2. **Chacune des gymnastes doit jouer un rôle différent, pour un total de 4 à 10 rôles différents**. Chaque rôle doit consister en des mouvements, et pas seulement en une pose fixe.
- 7.1.3.3. L'« **unité chorégraphique** » est formée par la mise en évidence d'une relation entre les gymnastes ; Il ne suffit pas de se comporter **comme 4 à 10 individus** séparés et indépendants.
- 7.1.3.4. Exemples de méthodes pour démontrer une relation :
- Variations d'une forme
  - Variations du même travail à l'engin
  - Travailler en formation serrée
  - Une direction de mouvement commune
  - Souligner les mêmes accents
  - Un regard partagé
- 7.1.3.5. Durée requise pour être reconnu comme une composante artistique : Minimum **2 secondes avec toutes les gymnastes** en continu dans différents rôles. Les rôles peuvent se développer au cours de la durée (par exemple, en changeant de niveau ou de modalité), tant qu'aucune gymnaste n'exécute les mêmes mouvements en même temps.

## 7.1.4. Exécution en “rapide succession” ou “canon”

- 7.1.4.1. **Exécution non synchronisée des mêmes mouvements ou de mouvements apparentés** : Le mouvement est répété par différents gymnastes ou sous-groupes, chaque gymnaste/sous-groupe après l'autre, avec des intervalles de temps égaux.
- 7.1.4.2. **La succession rapide** signifie que chaque gymnaste commence la séquence de mouvements **immédiatement après** le début de la gymnaste précédent. La gymnaste précédente n'a pas terminé la séquence de mouvement lorsque la suivante commence ; Il y a un chevauchement temporel dans l'exécution. La musique dicte le tempo, il n'y a pas d'intervalle minimum ou maximum entre les actions.
- 7.1.4.3. **Canon** signifie que chaque gymnaste/sous-groupe commence la séquence de mouvements lorsque la gymnaste/sous-groupe précédent a **terminé** la séquence de mouvements ; il n'y a pas de chevauchement temporel dans l'exécution.
- 7.1.4.4. **Toutes les gymnastes doivent** être directement impliquées, une organisation différente et des rôles différents sont possibles. Exemples :
- Un gymnaste donne une impulsion à chacun des autres gymnastes, les impulsions sont données en succession rapide.
  - Les paires de gymnastes soulèvent la dernière gymnaste en canon : La paire initiale soulève un partenaire, qui effectue des mouvements en position levée. Une fois leur action terminée, le couple suivant soulève un partenaire, répétant les mêmes actions.
- 7.1.4.5. Durée requise pour être reconnu comme une composante artistique : Minimum **2 secondes** à partir du début de la séquence de mouvements entre le gymnaste ou le sous-groupe initial et celui du dernier gymnaste ou sous-groupe qui termine la séquence de mouvements.

## 7.1.5. Exécution en “contraste”

- 7.1.5.1. **Exécution simultanée de 2 types de mouvements différents**, qui créent un contraste grâce à 1 ou plusieurs des options suivantes :
- Contraste de tempo (lent – rapide)
  - Contraste d'intensité (avec force – doucement)
  - Contraste de niveau (corps droit – corps sur ou près du sol / appareil en hauteur – l'engin sur ou près du sol)
  - Déplacement avec contraste : 2 groupes de gymnastes se déplacent dans des directions différentes, se croisant ; Au moins 1 des groupes doit changer de direction.
- 7.1.5.2. **Chacune des gymnastes doit** effectuer 1 des 2 actions contrastées : L'exécution simultanée de 3 actions différentes ou plus n'est pas reconnue.
- 7.1.5.3. Les 2 mouvements ne doivent pas seulement être « différents », ils doivent aussi être **contrastés**. Exemples : Les spirales au niveau du genou et les spirales au niveau de la taille sont « différentes » mais ne créent pas un contraste clair. Les spirales près des chevilles et les spirales au-dessus de la tête sont différentes et contrastées.
- 7.1.5.4. Lorsque toutes les gymnastes commencent simultanément un élément avec contraste, puis changent de rôle, cela est reconnu comme un contraste et non comme une succession rapide/canon.
- 7.1.5.5. Durée requise pour être reconnu comme une composante artistique : Minimum **2 secondes** en contraste continu. Les rôles peuvent changer, et les types de contraste peuvent changer, au cours de la durée (par exemple, 3 lents + 2 rapides, → 3 rapides + 2 lents →, 1 debout + 4 près du sol), tant que les 5 gymnastes continuent d'être en contraste pendant toute la durée.

## 7.2. Exigences et évaluation

- 7.2.1. **Trois des 4 types de travail collectif** (au choix) doit être présenté **au moins une fois** en dehors des composantes de difficulté (DB, DE, R, DC), et en remplissant les définitions complètes ci-dessus.
- 7.2.2. Chaque type de travail collectif sera reconnu avec des fautes d'exécution mineures dans le chronométrage entre les gymnastes.
- 7.2.3. **Pénalité 0,30 p.** pour chaque type de travail collectif non reconnu en dehors des composantes de difficulté ou non exécuté selon la définition.

## **8.CONNEXIONS**

### **8.1. Définition des connexions de chaque gymnaste**

- 8.1.1.** Une connexion est un « lien » entre des mouvements ou des difficultés. Des connexions et/ou des étapes de connexion bien développées sont nécessaires pour créer l'harmonie et la fluidité de la performance.
- 8.1.2.** Tous les mouvements du corps et de l'engin doivent avoir une relation logique et intentionnelle entre eux, de sorte qu'un mouvement/élément passe au suivant pour une raison identifiable.
- 8.1.3.** Ces liens entre les mouvements sont aussi l'occasion de renforcer le caractère de la composition.
- 8.1.4.** Les éléments doivent être assemblés en douceur et logiquement, sans préparations prolongées ni arrêts inutiles. Les arrêts intentionnels, qui soutiennent le caractère de la composition ou créent des pauses stratégiques, sont acceptés.
- 8.1.5.** Des éléments qui sont assemblés sans but clair et sans logique deviennent une série d'actions sans rapport. De telles connexions empêchent le plein développement de l'histoire ainsi que l'identité unique de la composition. Exemples de connexions illogiques de chaque gymnaste séparé :
- Transitions brusques ou illogiques d'un mouvement de l'engin/difficulté à un autre
  - Changement brusque entre le niveau debout et le niveau du sol, sans objectif ni logique claire
  - Se tourner brusquement pour faire face à une direction différente, sans but ni logique claire
  - Changer brusquement de direction dans les déplacements, sans but clair et sans logique
  - Changement brusque du plan ou de la direction du mouvement de l'engin, sans transition en douceur
  - Transitions d'un mouvement à un autre qui se prolongent, par exemple, prendre le temps de se préparer à l'élément suivant
- 8.1.6.** Les connexions illogiques peuvent résulter de défauts de composition, d'une technique insuffisamment développée ou d'ajustements pendant la performance (par exemple, prendre des raccourcis/sauter des éléments).

### **8.2. Définition des connexions du travail de groupe**

**8.2.1.** Le groupe doit **travailler et se déplacer en tant qu'unité** tout au long de la chorégraphie, avec une relation claire entre toutes les gymnastes à tout moment. Cette attente comprend les liaisons entre les éléments, entre les formations et la préparation aux difficultés.

**8.2.2.** Dans ces connexions, l'unité **du travail de groupe** peut être réalisée en utilisant différentes méthodes, par exemple :

- Se déplacer en changeant progressivement d'une formation à l'autre, en maintenant toujours une organisation claire entre les gymnastes, par exemple, en maintenant des lignes, en maintenant des distances identiques, etc.
- Gymnastes se déplaçant dans la même direction, mais avec des distances de déplacement différentes
- Les gymnastes se déplacent dans des directions et à des distances différentes, mais en utilisant le même ensemble de mouvements
- Des gymnastes se déplaçant dans des directions et des distances différentes, avec des mouvements différents, mais marquant clairement les mêmes accents
- Appliquant les principes du travail collectif

**8.2.3.** Lorsque des éléments sont reliés en **dissolvant (faisant disparaître) le travail de groupe** pendant les connexions – aucune relation entre les gymnastes par la formation, la direction, le type de mouvements, etc. – une pénalité est prise pour « connexion illogique ». Exemples de connexions illogiques dans le travail de groupe :

- Transitions où les gymnastes se contentent de marcher/courir d'une formation à l'autre
- Transitions où les gymnastes changent de position sur le praticable en utilisant des chemins, des directions, des distances désorganisés, etc.
- Transitions où certaines gymnastes sont prêtes pour l'élément suivant avant les partenaires, s'arrêtant et attendant les partenaires.

## 8.3. Evaluation

**8.3.1** Une composition contenant une série d'éléments sans rapport entre eux sera pénalisée.

**8.3.2. Les connexions illogiques seront pénalisées de 0,10 p. à chaque fois, jusqu'à 2,00 p.**

**8.3.3.** La pénalité pour connexion illogique n'est prise qu'**une seule fois par mouvement/connexion**, quel que soit le nombre de gymnastes ou d'engins en faute, et indépendamment du fait que les connexions individuelles et les connexions de groupe soient illogiques en même temps.

**8.3.4.** Il n'y a pas de pénalité pour les connexions pendant que la gymnaste arrête/pause (s) l'exécution de la composition en raison **de fautes importantes**, comme la perte d'engin, la perte d'équilibre avec appui ou la chute, la course à cause d'un lancer avec une trajectoire imprécise, ou l'arrêt pour ouvrir des nœuds/résoudre un enroulement.

## 9.RYTHME ET FIN AVEC LA MUSIQUE

### 9.1. Définition

**9.1.1.** Les mouvements corporels et de l'engin doivent être en corrélation précise avec les accents musicaux et les phrases musicales.

**9.1.2.** Le corps et l'engin doivent être guidés par le tempo de la musique.

**9.1.3.** La fin de l'exercice doit être en corrélation avec la fin de la musique.

### 9.2. Evaluation

**9.2.1.** Les mouvements qui sont exécutés séparément des accents ou des changements de phrases, ou déconnectés du tempo établi par la musique, sont pénalisés de **0,10 p. à chaque fois, jusqu'à 2,00 p.**

**9.2.2.** Exemples de situations pénalisées pour « rythme » :

- Lorsqu'un mouvement est visiblement accentué avant ou après l'accent
- Lorsqu'un accent clair dans la musique est ignoré – et non accentué par le mouvement
- Lorsque le groupe crée un grand mouvement d'accent alors que la musique n'a pas d'accent correspondant
- Lorsque des mouvements commencent involontairement avant ou derrière la phrase musicale
- Lorsque le tempo change et que le groupe ne reflète pas le changement de tempo
- Lorsque l'intensité change et que le groupe ne reflète pas le changement d'intensité
- Lorsque la musique se termine par un fondu sortant et que le groupe continue à se déplacer rapidement, créant un ou plusieurs accents de mouvement importants sur le fondu sortant

**9.2.3.** L'**ensemble** du groupe doit terminer l'exercice en harmonie avec la musique, les 5 gymnastes terminent au même moment. Si **une partie du groupe** prend la pose finale **avant la fin** de la musique ou **après la fin de la musique**, ou ne fait pas d'arrêt clair avant de quitter le praticable, la pénalité pour manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice est prise.

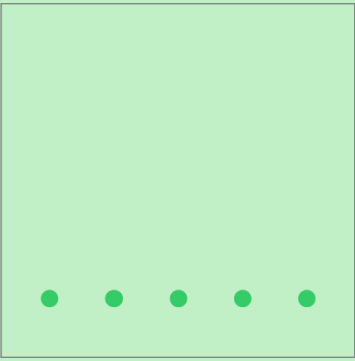
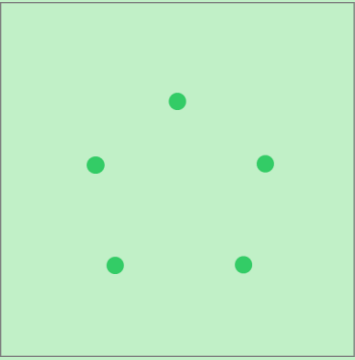
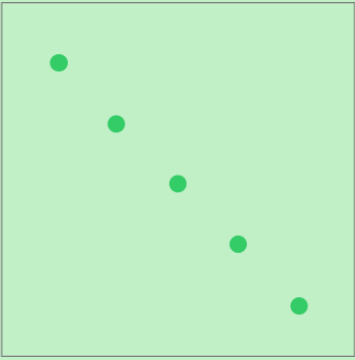
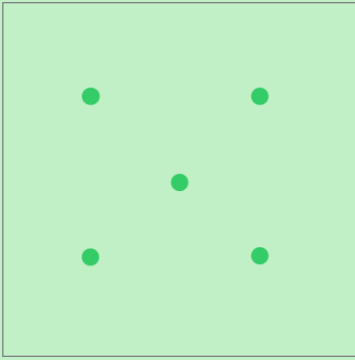
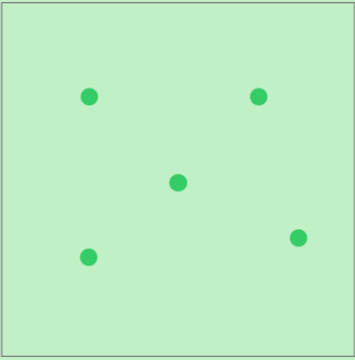
## 10.FORMATIONS

**10.1.** Les formations doivent être créées avec une variété dans les éléments suivants :

- Placement dans différentes parties de la surface du sol : Centre, coins, diagonales, lignes
- Dessins : Cercles, lignes dans toutes les directions, triangles, etc.
- Amplitude : Taille/largeur de la conception : large, moyenne et fermée

**10.1.1 Pénalité 0,30 p.** pour une variété insuffisante dans le dessin **des formations** : Une forme est surutilisée par rapport à d'autres formes possibles.

**10.1.2. Pénalité 0,30 p.** pour une variété insuffisante dans l'**amplitude des formations** : une amplitude est surutilisée par rapport aux autres amplitudes.

Explications / Exemples		
<b>Variété dans l'amplitude des formations – pas de variété dans le dessin des formations:</b>		
		
<b>Variété dans le dessin des formations – pas de variété dans l'amplitude des formations:</b>		
		
<b>Variété dans le dessin et l'amplitude des formations – ligne imprécise (Pénalité en exécution):</b>		
		

**10.2.** Le mouvement à travers le praticable et entre les différents niveaux doit être en développement continu, sans rester longtemps à **n'importe quel endroit** de la surface du sol.

**10.2.1. Pénalité 0,30 p. à chaque fois** lorsque la même formation et le même placement sur le praticable sont maintenus pendant 3 difficultés ou plus d'affilée.

Explications / Exemples
<p>Pour compter le nombre de difficultés dans la même formation au même endroit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lorsqu'une DB et une DE sont exécutées au même moment, cela compte pour 1 difficulté.</li> </ul>

## 10 INTERRUPTION DE LA CONTINUITÉ DE L'EXERCICE

- 11.1. L'objectif de créer une relation harmonieuse entre tous les composantes Artistique est de créer une idée unifiée. La continuité des mouvements, du début à la fin, contribue à l'harmonie et à l'unité.
- 11.2. Une **faute technique grave**, qui rompt la continuité de la composition en obligeant la/les gymnaste(s) à arrêter/stopper l'exécution de la composition ou à cesser de représenter une image artistique pendant **4 secondes ou plus**, est pénalisée **de 0,60 p.**, une fois par exercice à titre de **pénalité globale** à la fin de l'exercice. Exemples de situations pouvant entraîner une interruption de la continuité :
- Perte d'engin avec grand déplacement
  - Remplacement d'un engin tombé, cassé ou inutilisable
  - Retirer des nœuds dans la corde ou le ruban
  - Se démêler d'un enroulement involontaire avec l'engin.
  - La gymnaste fait une pause, prenant le temps de déterminer où reprendre l'exercice.
- 11.3. Pendant l'interruption de 4 secondes ou plus, **aucune autre composante de l'artistique n'est évaluée** : pas de pénalité supplémentaire pour le rythme, le contact avec l'engin, etc. De plus, les juges d'exécution ne sanctionnent que la faute technique initiale, ils ne prennent pas de pénalités supplémentaires lors de l'interruption (engin statique, ruban au sol, etc.)
- 11.4. Lorsqu'une ou plusieurs fautes techniques rompent la continuité pendant **moins de 4 secondes** (une ou plusieurs fois pendant l'exercice), il n'y a pas de pénalité pour « Interruption de continuité », et le rythme est évalué pendant ces interruptions.

#### Explications / Exemples

*La pénalité pour interruption de la continuité est prise dans tous les cas où l'engin est perdu pendant 4 secondes ou plus, même si les gymnastes continuent à bouger : Si l'engin se déplace de manière incontrôlée et/ou reste immobile pendant 4 secondes ou plus, il s'agit d'une interruption de la continuité de l'exercice avec l'engin.*

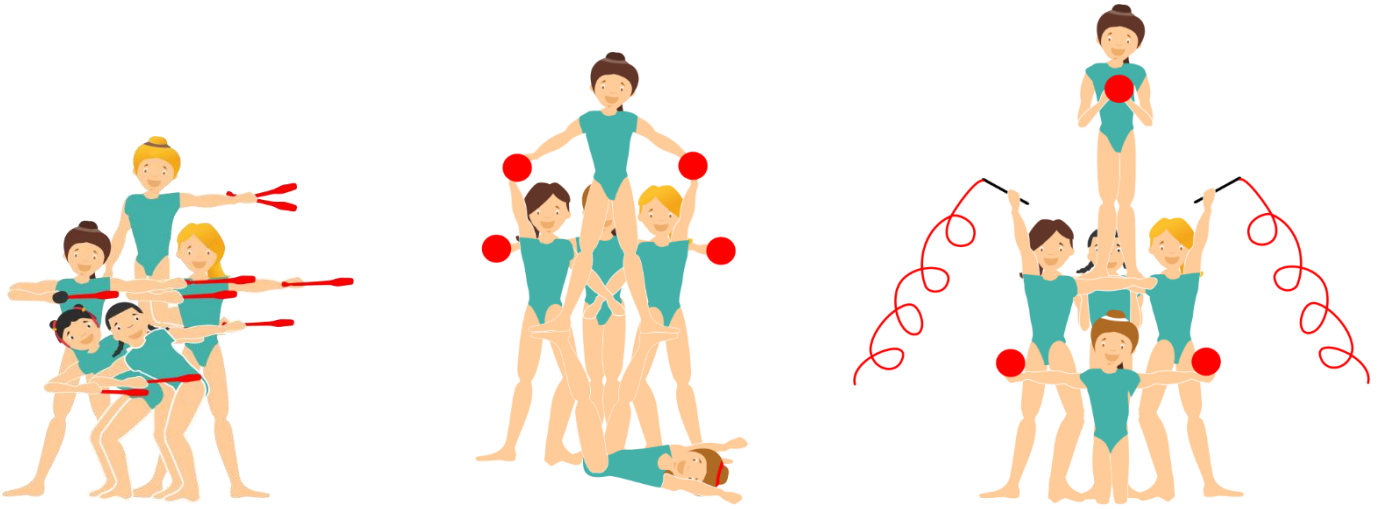
*Si les gymnastes sont capables de camoufler que l'engin est perdu, de sorte que cela ne ressemble pas du tout à une perte, mais plutôt à l'exécution de l'exercice avec l'engin (par exemple, le ballon roule lentement et les gymnastes dansent à côté), aucune pénalité n'est prise pour interruption de la continuité.*

## 11 CONSTRUCTION / POSITIONS SURÉLEVÉES DES GYMNASTES

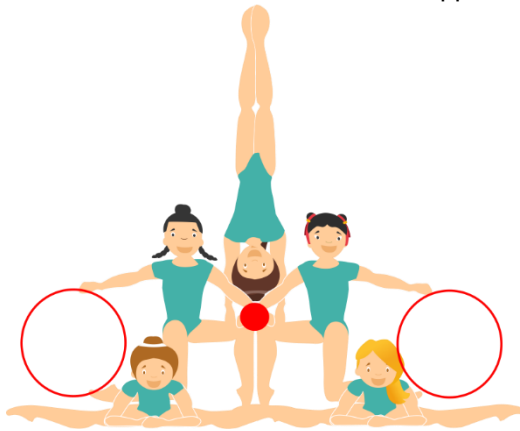
- 12.1. Au début, pendant et/ou à la fin de l'exercice, il est possible d'utiliser des éléments ou des postures où 1 gymnaste est soulevé du sol, avec appui sur le(s) autre(s) gymnaste(s) et/ou l'agrès, à condition que :
- **Maximum 1 gymnaste est soulevé** du sol à la fois
    - La gymnaste est portée pendant **moins de 4 secondes** :
      - Pose de Départ : Moins de 4 secondes entre le mouvement initial de la gymnaste initial et l'arrivée du gymnaste surélevé sur le sol.
      - Pose finale : Moins de 4 secondes après que le gymnaste quitte le sol jusqu'au dernier mouvement du dernier gymnaste.
    - La gymnaste surélevée peut être soulevé ou grimper en position relevée, mais ne peut pas être lancé en l'air, sauter ou tomber de la position relevée.
    - La gymnaste surélevée ne peut exécuter aucune variation d'un équilibre sur les mains, d'un support de coude ou d'un support de cou. En dehors de cela, la position ou le mouvement est libre.
    - Chaque gymnaste de soutien doit avoir les pieds, les genoux ou le dos sur le sol, et ne peut se trouver dans aucune variante d'un pont.
- 12.2. Une construction ou une position surélevée qui ne répond pas aux exigences ci-dessus, par exemple, maintenue pendant 4 secondes ou plus, est **pénalisée de 0,60 p.** La pénalité est appliquée pour chaque élément non autorisé.



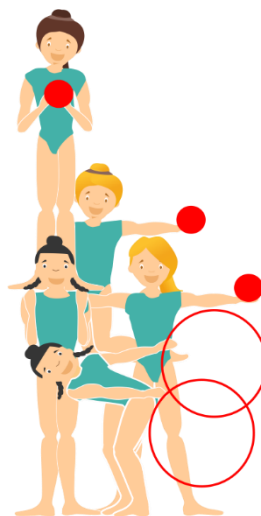
### Exemple 1 : Constructions autorisées



### Exemple 2 : Construction non autorisées : appui sur les mains (Poirier)



### Exemple 3 : position non autorisée : 2 gymnastes sont surélevées (grimper)





## **12 CONTACT AVEC LES ENGINS ET LES GYMNASTES**

- 10.1. Au début de l'exercice**, une ou plusieurs gymnastes peuvent être **sans engin**. Ce fragment d'exercice doit se situer à moins de 5 secondes du mouvement initial de la gymnaste initiale.
- 10.2.** Si l'engin et les gymnastes ne se mettent pas en mouvement simultanément, les différents mouvements doivent se suivre rapidement, en moins de 4 secondes, afin d'éviter l'immobilité d'une ou des gymnastes/engins.
- 10.3. Pendant l'exercice**, 1 ou plusieurs gymnastes peuvent être **sans engin (s)**, à condition que cela dure moins de 5 secondes.
- 10.4. Pénalité 0,30 p.** si 1 gymnaste ou plus est **sans engin pendant 5 secondes ou plus** (pénalité une fois par exercice, que ce soit par faute de composition ou technique)
- 10.5. À la fin de l'exercice**, chaque gymnaste peut tenir ou être en contact avec 1 ou plusieurs engins. Dans ce cas, 1 ou plusieurs gymnastes peuvent être **sans engin** dans la pose finale.
- 10.6. Pénalité 0,60 p.** si 1 ou plusieurs engins sont laissés librement sur le sol, sans contact avec une gymnaste (ni directement ni par l'intermédiaire d'un autre engin) dans la pose de début ou finale (par défaut de composition).  
Exemples :
- 10 massues sont reliées en faisant un grand cercle. Une gymnaste est en contact direct avec 2 de ces massues. Les 8 massues restantes sont en contact à travers le cercle des massues : Pas de pénalité.
  - 2 cerceaux sont posés librement sur le sol, en contact l'un avec l'autre, mais aucun de ces cerceaux n'est en contact avec une gymnaste. Pénalité 0,60 p.

## 14.FAUTES ARTISTIQUES - ENSEMBLE

Ce tableau doit être lu en gardant à l'esprit les explications complètes des paragraphes du texte (#2-13).

Dans les cases comportant plusieurs puces, toutes les puces doivent être « cochées » pour que la case s'applique, à moins que la case ne spécifie « ou ».

Pénalités	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
<b>IDÉE DIRECTRICE et CARACTÈRE DU MOUVEMENT</b>	<p><b>Présent dans la majorité</b> de l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idée directrice présente</li> <li>• La majorité de l'exercice a du caractère</li> <li>• Bonne variété dans les parties du corps</li> <li>• Bonne variété dans les types de mouvements</li> <li>• Avec ou sans variété dans l'organisation du travail de groupe (pas d'obligation)</li> </ul>	<p><b>Présent dans certaines parties</b> de l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une unité claire entre les détails et la musique</li> <li>• Minimum 5 parties ont du caractère</li> <li>• Avec ou sans variété (sans obligation)</li> </ul>	<p><b>Non prioritaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 5 parties ont du caractère</li> </ul>
<b>EXPRESSION CORPORELLE</b>	<p><b>Entièrement développé</b> dans certaines parties de l'exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation complète dans au moins 2 parties</li> <li>• Moins de 4 moments avec une participation inexistante</li> </ul>	<p><b>Momentanément développé</b> ou non développé dans l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation complète dans moins de 2 parties</li> </ul> <p><b>ou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 moments ou plus sans participation</li> </ul> <p><i>Il peut y avoir une participation partielle pour n'importe quelle durée de l'exercice.</i></p>	
<b>EXPRESSION FACIALE</b>	<p><b>Momentanément développé</b> ou non développé dans l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Priorité absolue en moins de 2 parties</li> </ul> <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 moments ou plus avec un visage vide ou concentré</li> </ul>		
<b>PAS DE DANSE</b> (exigence : 2)	<p><b>Pour chaque combinaison de pas de danse</b> manquante en rythme et avec caractère</p>		
<b>CHANGEMENTS DYNAMIQUES et EFFETS</b> (exigence : 2 pour Fédéral A et 1 pour Fédéral B et C)	<p><b>Pour chaque</b> changement dynamique/effet manquant</p>		
<b>TRAVAIL COLLECTIF</b> (exigence : 3 types Au choix)	<p><b>Pour chaque</b> type de travail collectif manquant (Synchronisation, chorale, succession rapide/canon, contraste)</p>		

CONNEXIONS	Pénalités									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTHME	Pénalités									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Pénalités	0.30 p.			0.60 p.				1.00 p.		
FORMATIONS	Manque de variété dans les dessins des formations									
	Manque de variété dans l'amplitude des formations									
	La même formation est maintenue au même endroit pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés)									
INTERRUPTION DE LA CONTINUITÉ				La continuité de la composition est rompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une interruption technique sévère (pénalité 1 fois par exercice)						
CONSTRUCTIONS CORPORELLES/ POSITIONS SURÉLEVÉES				Construction non autorisée, ou 4 secondes ou plus dans une construction surélevée (pénalité pour chaque élément)						
CONTACT ENTRE LES ENGINES ET LES GYMNASTES	1 ou plusieurs gymnastes sans engin pendant 5 secondes ou plus (pénalité 1 fois par exercice)			Si un ou plusieurs engins ne sont pas en contact avec une gymnaste dans la position de Départ ou la position finale (faute de composition).						
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus									
MUSIQUE NORMES	Musique non conforme aux règles									
Musique-mouvement À LA FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice									

**1.EVALUATION PAR LE JURY D'EXÉCUTION**

- 1.1. Les juges du jury d'exécution (E) exigent que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.
- 1.2. Les gymnastes de l'ensemble doivent inclure dans leur exercice que des éléments qu'elles peuvent exécuter en toute sécurité et avec un haut degré de maîtrise technique. Tous les écarts par rapport à cette attente seront déduits par les juges E.
- 1.3. Les juges E ne sont pas concernés par le niveau de difficulté d'un exercice. Le jury est tenu de déduire de manière égale les erreurs de même importance, quelle que soit la difficulté de l'élément ou de la liaison.
- 1.4. Les juges du Jury E doivent rester à jour avec la gymnastique rythmique contemporaine, doivent toujours savoir quelles devraient être les attentes de performance les plus récentes pour un élément et doivent savoir comment les normes changent à mesure que le sport évolue. Dans ce contexte, ils doivent également savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable à attendre, ce qui est une exception et ce qui est spécial.
- 1.5. Tous les écarts par rapport à la performance correcte sont considérés comme des erreurs techniques et doivent être évalués en conséquence par les juges. Le montant de la déduction (petites, moyennes ou grandes erreurs) est déterminé par le degré d'écart par rapport à la performance correcte. Les déductions suivantes s'appliquent pour chaque écart technique visible par rapport à la performance parfaite attendue :
- **Petite faute de 0,10 p.** : Tout écart mineur ou léger par rapport à l'exécution parfaite
  - **Faute moyenne de 0,30 p.** : Tout écart distinct ou significatif par rapport à l'exécution parfaite
  - **Faute grave de 0,50 p. ou plus** : tout écart majeur ou sévère par rapport à l'exécution parfaite
- 1.6. Les fautes d'exécution doivent être sanctionnées à chaque fois et pour chaque élément en faute.
- 1.7. **Le score E final** : La déduction finale pour l'exécution est soustraite de **10,00 p.**

**Explications / Exemples**

*Les cases vertes dans les tableaux des pénalités indiquent qu'une seule pénalité – la pénalité la plus élevée applicable – sur cette ligne peut être prise pour chaque faute technique.*

*Toutes les pénalités énumérées sont infligées à chaque fois, quel que soit le nombre de gymnastes fautifs (pénalités globales), sauf s'il est précisé en caractères gras que des pénalités sont données pour **chaque gymnaste**.*

**2. EXPLICATION DES FAUTES D'EXÉCUTION****2.1. Explications des fautes d'exécution pour les mouvements du corps**

- 2.1.1 Pour « Segment de corps mal tenu lors d'un mouvement du corporel », 1 pénalité est prise « **pour chaque segment incorrect** », et la pénalité est prise « **à chaque fois** ». Cela signifie que :

2.1.1.1 Même segment des deux côtés du corps :

Les deux genoux pliés en même temps : 0,10 p. pour « genoux » 1 fois

Les deux pieds non pointés en même temps : 0,10 p. pour « pieds » 1 fois

2.1.1.2 Saut(s), avec préparation :

- Saut enjambée avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus : 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds = 0,20 p.
- Chassé avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus + saut enjambée avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus : 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds dans le chassé + 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds dans le saut = 0,40 p.
- Chassé avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus + saut enjambée avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus + saut enjambée avec les deux genoux et les deux pieds mal tenus : 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds dans le chassé + 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds dans le 1er saut + 0,10 p. pour les genoux et 0,10 p. pour les pieds dans le 2ème saut = 0,60 p.

2.1.1.3 Eléments de rotation :

- Série de **rotations verticales**, par exemple 3 chaînes, chacune avec les genoux pliés : 0,10 p. pour les genoux 1 temps = 0,10 p.
- Série d'éléments **pré-acrobatiques**, par exemple, 3 souplesses, chacun avec les genoux pliés : 0,10 p. pour les genoux pour chaque élément pré-acrobatique = 0,30 p.
- R avec souplesse+ 3 chainés + 2ème souplesse, chacun avec les genoux pliés : 0,10 p. pour le 1ère souplesse, 0,10 p. pour les chainés, 0,10 p. pour le 2nd souplesse = 0,30 p.

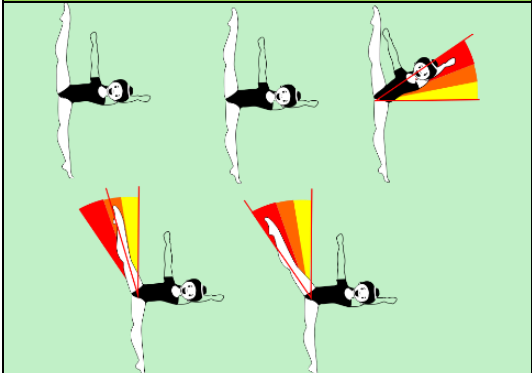
2.1.1.4 Différents types de déplacements :

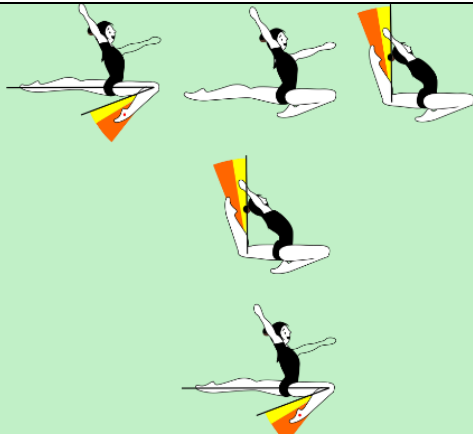
- 6 Pas de marche, effectués avec des pieds mal tenus = 1 modalité = 0,10 p. 1 temps
- 4 Pas de marche, exécutés avec des pieds mal tenus = 1 modalité = 0,10 p. 1 temps
- 1 Combinaison de pas de danse avec 3 modalités différentes, exécutées avec des pieds mal tenus = pénalité pour chaque modalité = 0,30 p.

2.1.2. La **position symétrique** des épaules et du tronc lors des difficultés corporelles est un aspect essentiel de la technique corporelle, notamment pour la santé du gymnaste. Les positions asymétriques seront pénalisées comme « **segment mal tenu** ».

2.1.3. **Déviations des difficultés corporelles :**

Chaque pénalité sera appliquée séparément pour chaque faute. Si un gymnaste a plusieurs formes incorrectes, la pénalité est prise pour chaque écart par rapport à la forme correcte.

Explications / Exemples		
Performance	Description	Pénalité d'exécution
	<p><i>Position Ecart :</i> 1 gymnaste déviation moyenne + 1 gymnaste grand écart</p> <p><i>Tronc :</i> 1 gymnaste grand écart</p>	<p>0.50 p.</p> <p>+</p> <p>0.50 p.</p>

	<p><i>Saut de biche :</i> 2 gymnastes ont déviation moyenne</p> <p><i>Boucle :</i> 2 gymnastes ont une déviation moyenne</p>	<p>0.30 p.</p> <p>+</p> <p>0.30 p.</p>
---	--	--

#### 2.1.4. Écarts et segments incorrects dans les **balances Fouetté** :

- L'équilibre Fouetté est **une 1 DB** : Seule la forme la **plus faiblement exécutée** de la DB est pénalisée pour déviation. Cependant, chaque forme peut avoir plusieurs pénalités d'écart, par exemple, écart + tronc.
- Chaque **segment du corps** n'est pénalisé qu'une seule fois pendant la **DB** (genou de la jambe de force au maximum 1 fois, genou de la jambe levée au maximum 1 fois, etc.).

2.1.5. Saut avec **technique d'élan** : Les sauts ont 3 phases. Décollage, phase de vol et atterrissage. La gymnaste doit développer tout le potentiel du saut (la forme requise), pendant la phase la plus haute du vol, plutôt que 2 formes différentes. Si cette condition n'est pas remplie, une pénalité pour « technique de bascule » doit être appliquée.

2.1.6. Si, au cours d'une difficulté d'équilibre, les défauts suivants se produisent : Forme non maintenue pendant au moins 1 seconde, et perte d'axe avec pas supplémentaire :  
La pénalité est de 0,30 p. + 0,30 p. (indépendamment du nombre de gymnastes fautifs)

2.1.7. En rotation, des difficultés, **des glissades, des sauts et une perte d'équilibre** peuvent survenir en combinaison :

- Le « glissement » fait référence à un déplacement léger et régulier pendant la rotation, résultant du déplacement du centre du gymnaste vers différentes parties du pied/avant-pied d'appui.
- Un « saut » est une perte d'équilibre lors des déplacements, avec un déplacement soudain et important lors de la rotation. Un « saut » ne signifie pas nécessairement que la gymnaste perd le contact physique avec le sol. Un saut résulte du fait que le centre de la gymnaste n'est plus au-dessus du pied d'appui/de l'avant-pied, nécessitant une correction soudaine pour reprendre le contrôle.
- Dans la même difficulté de rotation, la gymnaste n'est pénalisée qu'une seule fois pour glissement OU une fois pour perte d'équilibre, même s'il y a différentes fautes techniques à différents moments de la difficulté : Glissade près du début, perte d'équilibre avec saut près du milieu et perte d'axe avec pas supplémentaire à la fin = totalement 0,30 p.

## 2.2 Explications des fautes d'exécution pour la technique avec chaque type d'engin

2.2.1 Si un petit **nœud** se forme dans le ruban et qu'après quelques mouvements, il devient un nœud moyen/grand, une seule pénalité pour le nœud est prise (la pénalité la plus élevée pour le nœud moyen/grand).

2.2.2. **Le ruban qui reste sur le sol** est pénalisé lorsque le tissu reste immobile sur le sol. Aucune pénalité n'est prise lorsque le tissu bouge sur le sol.

2.2.3. La pénalité pour le **ruban restant au sol n'est** pas prise lorsque la gymnaste a arrêté/stoppé l'exercice en raison d'une autre erreur (nœud, enroulement, perte d'appareil, etc.).

## 2.3 Explications des fautes d'exécution pour la technique de tous les engins

- 2.3.1. La pénalité pour « **simple pas sur place sous le vol de l'engin** » est prise lorsque la trajectoire du vol semble appropriée, mais que la gymnaste – intentionnellement ou non – effectue de petits pas simples sur place, sans déplacement clair dans une direction spécifique afin de sauver l'engin, et sans relation évidente avec le rythme et le caractère spécifiques de la musique.
- 2.3.2. La pénalité pour **trajectoire imprécise** est prise si une erreur technique, due à un lancer imprécis, est visible. Par exemple, si la gymnaste doit courir ou changer la direction prévue afin de sauver l'engin d'une perte.
- 2.3.3. Sur la ligne pour simple mise en place/trajectoire imprécise dans le tableau des pénalités, **seule la pénalité la plus élevée applicable** est prise. Exemple :
- Juste après le lancer, la gymnaste effectue 4 pas simples sur place. Après cela, la gymnaste se rend compte que la trajectoire est imprécise et court 3 pas vers l'engin, qui est pris en vol. Pénalité totale 0,30 p. pour trajectoire imprécise avec 3 étapes pour sauver l'appareil.
- 2.3.4. La pénalité pour **trajectoire imprécise** n'est prise que lorsque l'engin est **pris en vol** : Si une trajectoire imprécise se termine par une perte de l'engin, seule la perte de l'engin est pénalisée, en fonction du nombre total de pas effectués : Pas pendant que l'engin est en vol + pas après que l'engin est tombé au sol.
- 2.3.5. Pour **une trajectoire imprécise de 2 gymnastes ou plus** : Le juge pénalisera une fois sur la base du plus grand nombre de pas effectués, et une seule fois pour chaque difficulté (qu'il s'agisse d'une faute simultanée ou de fautes successives au sein d'un même DB, R, DE, DC).
- 2.3.6. Pour tous les types de **prises du ruban**, l'engin doit normalement être attrapé par **l'extrémité de la baguette**. Il est permis d'attraper intentionnellement le ruban par son tissu dans une zone d'environ 50 cm de l'attache, à condition que cet accrochage soit justifié pour le mouvement suivant ou la pose finale. Si le ruban est attrapé par inadvertance par le tissu (par erreur), ou s'il est attrapé par la baguette mais pas à la fin, la pénalité pour « prise incorrecte » est prise.
- 2.3.7. Tous les engins doivent être attrapés sans **l'aide involontaire de l'autre main**. Exceptions où l'autre main peut être utilisée volontairement :
- Corde : Avec prise d'une corde ouverte
  - Cerceau : Lorsque le cerceau tourne autour de l'axe horizontal
  - Ballon : Lors du rattraper en dehors du champ visuel
  - Massues : Lors du rattraper des massues emboîtées
  - Ruban : Lorsqu'il est intentionnellement rattrapé par le tissu
- 2.3.8. La pénalité pour **prise incorrecte** est prise lorsque la prise prévue est interrompue par un mouvement supplémentaire de la gymnaste, afin d'éviter que l'engin ne tombe et/ou de passer au mouvement suivant.
- 2.3.9. Si, lors d'un rattraper, l'engin **touche le sol en même temps** que la gymnaste touche l'engin, et que la gymnaste prend immédiatement le contrôle de l'engin, il ne s'agit pas d'une perte d'engin. Selon le type de reprise, une pénalité d'exécution peut s'appliquer pour un rattraper incorrecte. Exemples :
- Le cerceau est rattrapé avec la main en même temps que la partie inférieure du cerceau touche le sol : Pénalité pour reprise incorrecte.
  - Le cerceau à plat est bloqué contre le sol à l'aide des jambes en même temps que le bas du cerceau touche le sol : Reprise correcte, pas de pénalité.
  - La baguette du ruban est bloquée entre les genoux en même temps que la pointe de la baguette du ruban touche le sol : Reprise correcte, pas de pénalité.

2.3.10. **Perte de plusieurs engins** : La perte d'engin est pénalisée pour chaque engin (exception : paire de massues), non pas en fonction du nombre de gymnastes qui ont perdu l'engin, ou du nombre de gymnastes qui ramassent l'engin. Une perte de la construction d'engins, ramassée comme 1 unité, est pénalisée comme 1 engin. Une perte de construction avec les engins qui se séparent en tombant, est pénalisée pour chaque composant. Exemples :

- Gymnastes perdent 1 engin chacune. 1 gymnaste récupère les deux : le 1er engin après 3 pas et le 2ème engin après 1 autre pas. 2 pénalités séparées : 1,00 p. + 0,70 p.
- Gymnaste perd 2 engins (pas une paire de massue). Une autre gymnaste prend les deux : le 1er engin après 3 pas et le 2ème engin après 1 autre pas : 1,00 p. + 0,70 p.
- Gymnaste perd une construction de 3 cerceaux. Une autre gymnaste reprend la construction en 1 unité, après 3 étapes. 1 pénalité : 1.00 p.

### 3.5 Explications des combinaisons de sanctions

- 2.4.1. Lorsqu'il y a une **interruption de** la continuité de la performance (voir Artistique, #1.), par exemple, parce qu'une gymnaste reste immobile pour défaire un nœud, aucune pénalité n'est prise pour « gymnaste statique ».
- 2.4.2. Lorsque la(les) gymnaste(s) effectue(nt) plusieurs fautes d'exécution avec l'engin **au cours de la même DB**, chaque case du tableau des pénalités est appliquée une fois. Exemple : Pivot fouetté avec altération du dessin (spiraales) + altération du dessin (serpentins) + enroulement involontaire autour du corps. Pénalité 0,10 p. pour modification du dessin = pénalité 0,30 p. pour l'emmêlage = 0,40 p.
- 2.4.3. Lorsqu'une gymnaste **a perdu l'engin** et qu'elle se déplace pour le récupérer, et éventuellement lorsqu'elle se déplace pour retourner au sol (avant de reprendre son exercice), ce qui suit s'applique à cette gymnaste (et non aux partenaires qui continuent la performance) :
- Pendant cette durée, **aucune pénalité supplémentaire n'est** prise pour la manipulation de segments de corps et d'engin.
  - Pendant cette durée, **des pénalités ne sont prises qu'**en cas de perte d'équilibre (avec ou sans appui ou chute), et en cas de pertes supplémentaires d'engin.
- 2.4.4. Lorsque différentes gymnastes de groupe attrapent avec différents types de reprises incorrectes, dans la même difficulté, les juges doivent prêter attention aux types de fautes et prendre la pénalité la plus élevée de chaque ligne du tableau des pénalités. Exemple :
- 1 Gymnaste rattrape le cerceau au contact de l'avant-bras
  - 1 Gymnaste attrape le cerceau au contact du bras
  - 1 Gymnaste rattrape le cerceau avec l'aide involontaire de l'autre main
    - 1 gymnaste rattrape le ballon avec contact involontaire avec le corps
- Les juges retiennent la pénalité la plus élevée pour la prise avec contact avec l'avant-bras/bras (0,30 p.) + la pénalité la plus élevée pour la prise incorrecte avec aide/contact involontaire (0,30 p.) = totalement 0,60 p.



### 3. TRAVAIL DE GROUPE

#### 3.1. Tableau des pénalités d'exécution pour le travail en ensemble

Pénalités	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Synchronisation</b>	Manque de synchronisation entre le mouvement individuel et celui du groupe, ou CC exécuté avec des intervalles inégaux		
<b>Formations</b>	Ligne(s) imprécise(s) dans la formation		
<b>Collision</b>	Collision entre les gymnastes/les engins (+ toutes les conséquences)		

### 4. MOUVEMENTS CORPORELS

#### 4.1. Tableau des pénalités d'exécution pour les mouvements du corps

Pénalités	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Généralités</b>	Mouvement incomplet ou manque d'amplitude dans la forme des éléments pré-acrobatiques		
	Ajuster la position du corps (Exemples : Pendant la préparation, déplacer la position des mains sur le sol sans perdre l'équilibre, etc.)		
		Gymnaste statique (4secondes ou plus)	
<b>Technique de base</b> <i>Lors de mouvements de liaison, d'éléments rotatifs, de difficultés de tous ordres, etc.</i>	Segment de corps mal tenu lors d'un mouvement du corps : 1 pénalité pour chaque segment incorrect, pris à chaque fois : Y compris pied/relevé incorrect, position du genou, position de la hanche, coude plié, position incontrôlée du bras, épaules levées ou asymétriques, position asymétrique du tronc,		
	Perte d'équilibre : Mouvement supplémentaire sans déplacement (par exemple, saut sans déplacement, déplacement de l'avant-pied ou tremblement du pied/de la jambe d'appui, mouvement compensatoire involontaire, etc.)	Perte d'équilibre/perte du centre : Mouvement supplémentaire avec déplacement (par exemple, pas supplémentaire, saut avec déplacement, perte d'axe avec pas supplémentaire, etc.)	Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin  Perte totale d'équilibre avec chute : 0,70 (chaque gymnaste)
<b>Sauts</b>	Forme incorrecte avec petite déviation	Forme incorrecte avec moyenne déviation	Forme incorrecte avec une grande déviation
	Sauter/sauter avec la technique de l'élan (« mouvement kip »)		
	Réception lourde	Atterrissage incorrect : Dos visiblement arqué pendant la phase finale de l'atterrissage.	
<b>Équilibres</b>	Forme incorrecte avec faible déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
		Forme non maintenue pendant au moins 1 seconde	


<b>Rotations</b> <i>Chaque pénalité est appliquée une fois par rotation du DB</i>	Forme incorrecte avec petite déviation	Forme incorrecte avec Moyenne déviation	Forme incorrecte avec une grande déviation
	Appui involontaire sur le talon lors d'un pivot		
	Glissade		
<b>Éléments pré-acrobatiques et Éléments des Groupes de rotation verticale</b>	Atterrissage lourd	Technique non autorisée D'éléments pré-acrobatiques	
		Marcher en position debout (2 changements d'appuis ou plus)	


## 5.FAUTES TECHNIQUES A CHAQUE ENGIN

### 5.1. Tableau des pénalités d'exécution pour la technique avec chaque type d'engin

Pénalités	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>CERCEAU</b> ○			
<b>Technique de base</b>	Manipulation incorrecte : Modification du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur l'axe vertical, etc.	Manipulation avec contact involontaire avec le corps (exemple : bloquer le cerceau contre le corps pendant/après les roulades, les rotations autour de l'axe, etc. :	
	Rattrapage après le lancer : Contact avec l'avant-bras	Rattrapage après le lancer : Contact avec le bras	
	Involontaire, incomplet Roulement sur le corps		
	Roulade incorrecte avec rebond		
	Glissement sur le bras lors des rotations du cerceau		
		Passer à travers le cerceau : Pieds pris dans le cerceau	
<b>Ballon</b> ●			
<b>Technique de base</b>	Manipulation incorrecte : Ballon maintenue contre l'avant-bras ou visiblement pressée par les doigts.	Manipulation avec contact involontaire avec le corps (Ex : Bloquer le ballon contre le corps pendant/après les roulades, après les rebonds, etc.)	
	Involontaire, incomplet roulement sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Attraper à 2 mains (Exception : les prises en dehors du champ visuel peuvent se faire à 2 mains)		
<b>Massues</b> !!			
<b>Technique de base</b>	Mauvaise manipulation : Mouvements irréguliers, bras trop écartés pendant les moulins, interruption du mouvement pendant les petits cercles, etc.		
	Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues lors des lancers et des rattrapages		

	Manque de précision dans les plans de travail des massues lors des mouvements asymétriques		
--	--	--	--

Ruban 			
<b>Technique de base</b>	Manipulation incorrecte : Passage ou transmission imprécis, baguette de ruban maintenue involontairement au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquement du ruban.		
	Altération des dessins formés par le ruban : Serpentins ou spirales insuffisamment serrés, pas la même hauteur, amplitude, etc.		
	Contact involontaire avec le corps	Enveloppements involontaires autour du corps ou d'une partie du corps ou autour de la baguette sans interruption	Enveloppements involontaires autour du corps ou d'une partie du corps ou autour de la baguette avec interruption
	Petit nœud ayant un impact minimal sur la manipulation		Nœud moyen/grand : Impact sur la manipulation
	L'extrémité du ruban reste involontairement sur le sol pendant l'exécution des dessins, des lancers, des échappés, etc.	Une partie du ruban reste involontairement sur le sol pendant l'exécution des dessins, des lancers, d'échappés, etc.	

Pénalités	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Corde 			
<b>Technique de base</b>	Manipulation incorrecte : Amplitude, forme, plan de travail, ou pour la Corde non tenue aux deux extrémités		
	Corde touchant involontairement le corps ou le sol	Enroulements involontaires autour du corps ou d'une partie du corps sans interruption de l'exercice	Enroulements involontaires autour du corps ou d'une partie du corps avec interruption de l'exercice
	Nœud sans interruption de l'exercice		Nœud avec interruption de l'exercice
		Perte d'une extrémité de la corde	
		Pieds pris dans la corde pendant des sauts ou des sautillés	

\*

## 6. FAUTES TECHNIQUES POUR TOUS LES ENGINS

### 6.1. Tableau des pénalités d'exécution pour la technique de tous les engins

Pénalités	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Technique</b>		Engin statique (voir Difficulté, #3.5)	
<b>Trajectoires et reprises</b>  <i>Pour une trajectoire imprécise de 2 gymnastes ou plus : Le juge pénalisera une fois en fonction du plus grand nombre de pas effectués.</i>	Trajectoire imprécise et rattrapage en vol en ajustant la position ou avec 1-2 pas pour sauver l'appareil ou Simple pas en place sous le vol	Trajectoire imprécise et rattrapage en vol avec 3-4 pas pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise et rattrapage en vol avec 5 pas ou plus pour sauver l'engin
	Prise incorrecte : Exemple : Prise avec aide involontaire de l'autre main pour sauver l'engin, prise involontaire dans le tissu du ruban, etc.	Prise incorrecte avec contact involontaire avec le corps	
<b>Perte de l'engin</b>  <i>Pour la perte de 2 massues à la suite : Le juge pénalisera une fois en fonction du nombre total de pas effectués pour récupérer la massue la plus éloignée.</i>			Perte et récupération de l'engin sans déplacement (chaque gymnaste)
			Perte et récupération de l'engin après 1-2 pas : 0,70 (par gymnaste)
			Perte et récupération de l'engin après 3 pas ou plus : 1.00 (par gymnaste)
			Perte de l'engin en dehors du praticable (quelle que soit la distance) : 1.00 (par gymnaste)
			Perte de l'appareil qui ne quitte pas le praticable et l'utilisation de l'engin de remplacement : 1.00 (par gymnaste)
			Perte de l'engin à la fin de l'exercice (pas de récupération) : 1.00 (par gymnaste)

# Aide à la mise en place des contenus des programmes régionaux

Le projet fédéral 2025-2028 prévoit un axe visant à développer une offre compétitive territoriale cohérente.

L'objectif général consiste à améliorer l'offre compétitive territoriale en permettant aux comités régionaux et départementaux d'adapter les compétitions aux besoins et spécificités locales tout en assurant une cohérence globale au niveau fédéral.

En termes de prérogatives, il est prévu que les comités régionaux ou départementaux aient la possibilité de proposer des programmes et circuits compétitifs adaptés aux réalités locales.









Sur le plan pratique, la conception des contenus et des règlements techniques afférents seront confiés aux comités techniques des disciplines ciblées par les structures déconcentrées.

Les Commissions Nationales Spécialisées seront chargées du pilotage de la mise en œuvre dans les territoires, en référence à un document de cadrage fédéral. Cela permettra d'assurer une cohérence d'ensemble sur le plan national et une certaine transversalité dans la démarche de conception par les différents acteurs concernés

Dans cet objectif la CNS GR souhaite aider les commissions spécialisées GR de chaque comité régional dans la mise en place des programmes régionaux. Les programmes régionaux devront proposer un contenu de niveau inférieur à celui des programmes à finalité nationale. Dans ce sens, la CNS GR a souhaité formaliser le niveau attendu dans ces catégories régionales, contenu devant être inférieur au niveau national des programmes à catégorie fédérale.


## Pour les programmes individuels


- Difficultés Corporelles : Toutes les difficultés à 0,10 pts
- Risques : 1 maximum

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	1.101 	 360°
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	1.201 	 360°
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour appel des deux pieds	1.301 	 360°
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	1.401 	 360°

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
9. "Cabriole" avant	1.901 	
10. "Cabriole" sur le côté	1.1001 	
11. "Cabriole" derrière	1.1101 	

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
12. "Ciseaux" avec changement de jambes vers l'avant. Jambes consécutives à l'horizontale.	1.1201 <	
11. "Ciseaux" avec changement de jambe vers l'arrière : A 45° ou avec boucle	1.1301 >	
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontale, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant	1.1501 4	 

Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied	
	Valeur 0.10 p.	
	1. "équilibre retiré" Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec extension arrière du haut du dos et des épaules	2.101 F
2. Jambe libre devant fléchie 30°, aussi avec le tronc an arrière et à l'horizontale.	2.201 F	

Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied	
	Valeur 0.10 p.	
	13. "Cosaque" : Jambe libre devant ou sur le côté à l'horizontale.	2.1301 F
Équilibres exécutés sur une autre partie du corps		
15. Allongé sur le sol, avec le tronc levé "Kabaeva". Sur la poitrine avec ou sans aide.	2.1501 J	

Types de rotations	Rotation sur une jambe, normalement sur les orteils (relevé, ½ pointes)	
	Valeur	
	0.10 p.	
1. Passé, pivot retiré devant et sur le côté. (Position horizontale)	3.101	
3. Jambe libre	3.301	

Types de rotations	Valeur	
	0.10 p.	
15. "Cosaque" : jambe libre devant ou côté (position horizontale)	3.1501	
16. Fouetté : Passé, ou avec la jambe tendue et à l'horizontale devant ou sur le côté	3.1601	

Types de rotations	Rotations sur d'autres parties du corps	
	Valeur	
	0.10 p.	
18. Ralenkova; Rotation sur le dos	3.1801	
21. Rotation en grand écart en tenant la jambe, le tronc vers l'avant (pas de Valeur supplémentaire par rotation supplémentaire)	3.2101	

- 6 DA pour les catégories d'âge 10 à 15 ans
- 8 DA pour les catégories d'âge 15 ans et plus
- Seulement 5 bases autorisés pour chaque famille d'engin (voir tableau ci-dessous)

## Corde

Base	Base symbole	Valeur	Critères								Critères spécifiques	
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB	∞	←	×
Passage avec le corps entier ou une partie du corps (2 grandes parties du corps)	⊖	0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Passer dans la corde avec une série de sautillés (min. 3)	⚡	0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Petit lancer/reprise (y compris en chute libre)	→	0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Grand lancer	↗	0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Reprise après un grand lancer	↓	0.3	v	v	v	v	v	v	v			

## Cerceau

Base	Symbole de la base	Valeur	Critères						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Long roulement du cerceau sur minimum 2 grands segments du corps	∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe : autour d'une partie du corps (à l'exception des mains) ou sur une partie du corps (non validable sur la paume de main ouverte)	⊖	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du cerceau suite à un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

## Ballon



Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Long roulement du ballon sur au moins 2 grands segments du corps	∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rebond	∨	Un haut rebond (au niveau des genoux ou plus) à partir du sol	v	v	N/A	v	v	v	v
		Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ballon après un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v



## Massues

Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	∕	○	=	W	DB
Moulinets (min. 4/6 cercles)	⊗	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)	⇒	0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Petit lancer/rattraper (y compris en chute libre)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper une massue lors d'un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

## Ruban

Base	Base symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	∕	○	=	W	DB
Spirales / "tirebouchons" "Epéiste" ( pas valable)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Serpentins		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris en chute libre, glisser)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ruban en vol depuis un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

- L'artistique sera simplifié par rapport aux catégories fédérales, voir tableau ci-dessous.

PENALITES	0.30 p.			0.60 p.			1.00 p.			
<b>COMBINAISON DE PAS DE DANSE</b> (EXIGENCE : 1)	Pour absence de pas de danse ou Combinaison de pas de danse en rythme et avec caractère									
<b>CHANGEMENTS DYNAMIQUES</b> (exigence : 1)	Pour absence du changement dynamique									
<b>CONNEXIONS</b>	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
<b>RYTHME</b>	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

PENALITES	0.30 p.			0.60 p.			1.00 p.		
<b>UTILISATION DU PRATICABLE</b>	Utilisation insuffisante de l'ensemble praticable Le même emplacement sur la surface du praticable est maintenu pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés).								
<b>INTERRUPTION DE LA CONTINUITE</b>	La continuité de la composition est interrompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une grave interruption technique. (Pénalité 1 fois par exercice)								
<b>INTRODUCTION MUSICALE</b>	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus								
<b>NORMES DE LA MUSIQUE</b>	Musique non conforme à la réglementation								
<b>Musique-mouvement à la FIN DE L'EXERCICE</b>	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice								

- L'exécution reste identique à l'exécution des programmes fédéraux et de du code de pointage FIG.

- Difficultés corporelles :
  - 0,10 pts (cf. individuel régional)
- Pas de R
- Difficultés d'échange :
  - Valeur de base 0,20 (CODE FIG)
  - Les critères additionnels ne seront pas revalorisés/comptabilisés
- Uniquement CC et C double flèche **en lancer** autorisé, les CR et C double flèche **en rattraper** sont réservées aux programmes fédéraux
- Maximum 7 collaborations par enchaînement
- L'artistique sera simplifié par rapport aux catégories fédérales, voir tableau ci-dessous.

Pénalités	0.30 p.				0.60 p.				1.00 p.	
<b>PAS DE DANSE</b> (exigence : 2)	Pour chaque combinaison de pas de danse manquante en rythme et avec caractère									
<b>CHANGEMENTS DYNAMIQUES</b> (exigence : 2 au total)	Pour chaque changement dynamique/effet manquant									
<b>TRAVAIL COLLECTIF</b> (exigence : 2 types)	Pour chaque type de travail collectif manquant (Synchronisation, chorale, succession rapide/canon, contraste)									
<b>CONNEXIONS</b>	Pénalités									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>RYTHME</b>	Pénalités									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Pénalités</b>	0.30 p.				0.60 p.				1.00 p.	
<b>FORMATIONS</b>	Manque de variété dans les dessins des formations									
	Manque de variété dans l'amplitude des formations									
	La même formation est maintenue au même endroit pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés)									

Pénalités	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
INTERRUPTION DE LA CONTINUITÉ		La continuité de la composition est rompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une interruption technique sévère (pénalité 1 fois par exercice)	
CONSTRUCTIONS CORPORELLES/ POSITIONS SURÉLEVÉES		Construction non autorisée, ou 4 secondes ou plus dans une construction surélevée (pénalité pour chaque élément)	
CONTACT ENTRE LES ENGINES ET LES GYMNASTES	1 ou plusieurs gymnastes sans engin pendant 5 secondes ou plus (pénalité 1 fois par exercice)	Si un ou plusieurs engins ne sont pas en contact avec une gymnaste dans la position de Départ ou la position finale (faute de composition).	
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus		
MUSIQUE NORMES	Musique non conforme aux règles		
Musique-mouvement À LA FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice		

- L'exécution reste identique à l'exécution des programmes fédéraux et de du code de pointage FIG.