



Gymnastique

Rythmique

UNSS

2016 - 2020



TABLE DES MATIERES

PREAMBULE	3	307 : LA MUSIQUE ET LA RICHESSE CORPORELLE.....	18
1. REGLEMENT TECHNIQUE.....	5	(A) <i>Musique.....</i>	18
101 : INSTALLATIONS	5	(B) <i>Les Séries de Pas dansés.....</i>	18
102 : ENGIN DE REMPLACEMENT	5	308 : LA RICHESSE CORPORELLE ET LES DIFFICULTES .	18
103 : TENUE DES GYMNASTES.....	5	(A) <i>Richesse corporelle.....</i>	18
104 : DISCIPLINE DES GYMNASTES	5	(B) <i>Cotation des difficultés.....</i>	18
105 : CALCUL DE LA NOTE.....	5	(C) <i>Les difficultés</i>	19
106 : ECARTS TOLERES	5	(D) <i>Difficultés niveau EE</i>	19
107 : LITIGE – RECLAMATION	5	(E) <i>Notation de l'excellence.....</i>	19
108 : REPETITION DE L'EXERCICE.....	6	(F) <i>Les éléments acrobatiques.....</i>	19
109 : NORME DES ENGIN	6	(G) <i>Les équilibres</i>	20
2. LE JURY	8	(H) <i>Les tours et pivots</i>	21
201. ROLE DES J.J. COMPOSITION ET EXECUTION.....	9	(I) <i>Les sauts</i>	22
202. ROLE DES JUGES DE LIGNE	9	(J) <i>Les ondes et souplesses.....</i>	23
203. ROLE DES JUGES CHRONOMETREURS.....	9	4. L'EXECUTION.....	25
204. ROLE DU JUGE SUPERVISEUR.....	9	401 : LA TECHNIQUE CORPORELLE	25
3. LA COMPOSITION	11	402 : LA TECHNIQUE A L'ENGIN :.....	26
301 : GENERALITES	11	(A) <i>Fautes communes à tous les engins</i>	26
(A) <i>Musique</i>	11	(B) <i>Fautes techniques à la corde.....</i>	26
(B) <i>Durée de l'exercice</i>	11	(C) <i>Fautes techniques au cerceau</i>	26
(C) <i>Mise en place</i>	11	(D) <i>Fautes techniques au ballon.....</i>	27
(D) <i>Fin de l'exercice</i>	11	(E) <i>Fautes techniques aux massues.....</i>	27
302 : NOTATION DE LA COMPOSITION	11	(F) <i>Fautes techniques au ruban</i>	27
303 : TABLEAUX RECAPITULATIFS.....	12	403 : L'HARMONIE GENERALE : 10 POINTS.....	28
304 : LES COLLABORATIONS.....	14	5. LES FICHES RECAPITULATIVES ET LES PENALITES ...	29.
305 : LES ECHANGES	14		
306 : LA RICHESSE A L'ENGIN.....	15		
(A) <i>Manipulation individuelle de l'engin</i>	15		
(B) <i>Manipulations spécifiques.....</i>	16		
(C) <i>Massues – mouvement asymétrique</i>	16		
(D) <i>Les familles à l'engin</i>	17		

PREAMBULE

La Commission Mixte Nationale UNSS/FFG de Gymnastique Rythmique, sous l'impulsion de nombreux enseignants motivés et de cadres fédéraux passionnés, œuvre depuis plus de 30 ans pour que cette activité, esthétique et artistique, devienne, et reste, une pratique à part entière dans le paysage sportif et artistique scolaire des Associations Sportives d'établissement.

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

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

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

Si le code 2012-2016 s'annonçait plus lisible, tout en restant fondamentalement dans le même esprit de composition valorisée, le code 2016-2020 souhaite renforcer la dominante artistique de cette activité sans négliger pour autant la composante technique.

Le travail de la Commission Mixte Nationale a été animé par le souci de :

- Réactualiser une activité qui a beaucoup évolué depuis 2008, notamment au niveau fédéral et sur les ensembles, tout en conservant son identité scolaire
- Prendre en compte les remarques des collègues mais aussi les réactions des Jeunes Officiels pour éclaircir, préciser ou même parfois abandonner certains aspects du code
- Donner l'entière responsabilité aux Jeunes Juges qui sont maintenant les seuls garants des notes et du classement sur la totalité du jugement.

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

Il est à espérer que les Jeunes Juges, dans la continuité de la philosophie de l'ancien code, trouvent, eux aussi, tous les éléments clarifiés d'une formation valorisée, résolument tournée vers la qualité afin de leur faciliter le jugement et de les accompagner vers une passerelle débouchant sur le monde fédéral (convention signée en octobre 2015, en ligne sur le site de l'UNSS/OPUSS).

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

Isabelle DURAND : Déléguée Technique UNSS

Agnès LICHTLE et **Fabienne RAZZOLINI** : Professeurs d'EPS, représentantes FFG

Marjolaine BERAL, **Karine FELIX**, **Catherine GRISON** et **Anne JOSSERAND** : Professeurs d'EPS

Avec la collaboration de Camille VITAL pour ses magnifiques illustrations,

Et coordonné par la Direction Nationale de l'UNSS.

Qu'elles en soient ici chaleureusement remerciées !

Françoise BARTHELEMY

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

Chapitre 1

Règlement technique



CMN	Commission Mixte Nationale UNSS/FFG	JS	Juge Superviseur
CF	Championnat de France	J.J.	Jeune Juge
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique	EE	Equipe d'Etablissement

1. REGLEMENT TECHNIQUE

101 : INSTALLATIONS

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

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

102 : ENGINS de REMPLACEMENT

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

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

L'utilisation d'un de ces engins de remplacement par un des gymnastes au cours de l'exercice est pénalisée par les juges de ligne, sauf en cas d'engin brisé. Leurs fiches sont transmises au J.S 5.

103 : TENUE des GYMNASTES

Justaucorps avec ou sans jupette (courte c'est-à-dire juste sous les fesses), ou académiques, identiques de forme et de couleur pour toutes les gymnastes d'une même équipe. Les maillots à fines bretelles ne sont pas autorisés (5 cm de largeur au minimum). Les rajouts d'accessoires sur les tenues ne sont pas autorisés.

Le collant de jambes jusqu'aux chevilles est autorisé.

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

Pour les garçons : académiques ou tee-shirts (sans inscription et près du corps) et shorts, collants de jambes unis ou sokol. Pénalisation par J.S 2.

104 : DISCIPLINE des GYMNASTES

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

Au cours de l'enchaînement les gymnastes ne peuvent communiquer entre eux par la voix. Pénalité par J.J. Harmonie. Leurs fiches sont transmises à J.S.5.

105 : CALCUL de la NOTE

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

Lorsqu'un écart entre les notes est supérieur à 0.30 pt en composition et 0.60 pt en exécution, les 2 J.J. se réunissent pour ajuster leur note. Si le litige ne peut être résolu au cours de la réunion, le juge superviseur intervient en tant que médiateur. Le total des points de l'équipe est calculé par addition des notes obtenues dans les différentes rubriques et éventuellement de la bonification suivante.

BONIFICATIONS en fonction du NOMBRE de GYMNASTES de l'équipe - Niveau EE uniquement

Par le J.J.	5 gymnastes	6 gymnastes
Collaboration	0.10 pt	0.20 pt

De ce total sont déduites les pénalisations validées ou appliquées par les J.S. et les J.J.. La note ainsi obtenue est la note finale attribuée à l'équipe.

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

En cas d'égalité :

Se référer à la fiche sport en cours.

106 : ECARTS TOLERES

L'écart maximum autorisé entre les notes des 2 J.J. est :

0.30 pt en composition
0,60 pt en exécution

sauf pour la rubrique richesse corporelle, musique et difficultés où les 0.30 pt sont répartis ainsi:

		Ecart toléré
J.J.	Richesse corporelle	0.10 pt
	Difficultés	0
J.J.	Musique et Richesse corporelle	0.20 pt

107 : LITIGE – RECLAMATION

Pour toute question concernant les niveaux EE et Excellence, non traitée dans le code UNSS, se renseigner auprès de la Direction Nationale UNSS, puis si besoin il faut se référer au code FIG. Aucune réclamation ne peut être déposée.

108 : REPETITION DE L'EXERCICE

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

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

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

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

109 : NORME DES ENGIN

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

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

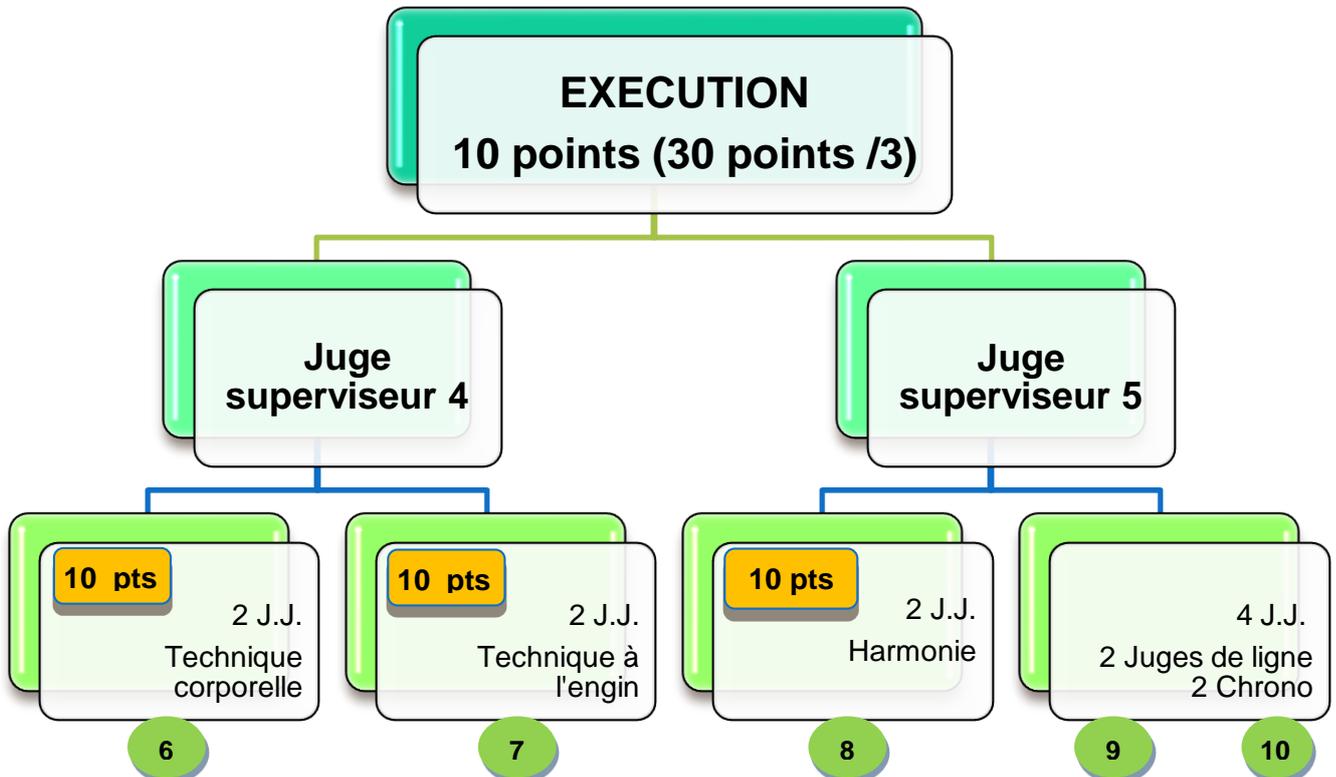
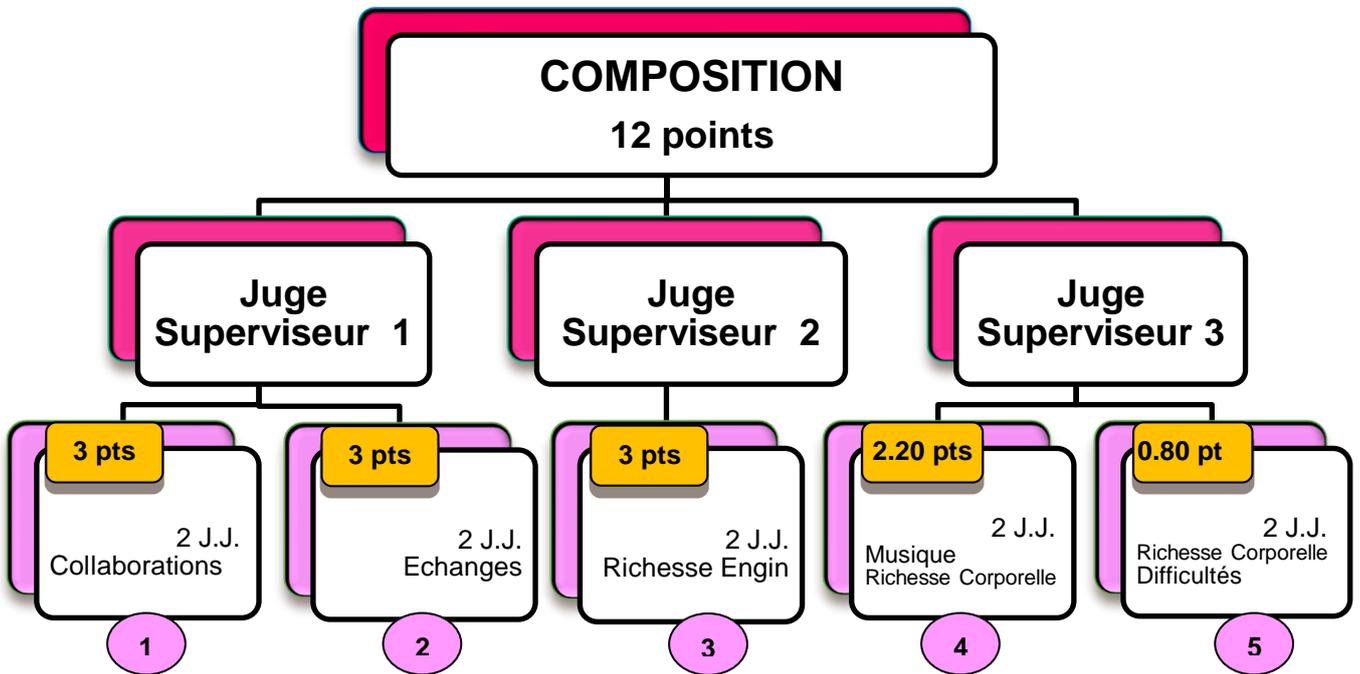
CORDE	Poignées interdites, 2 nœuds au maximum à chaque extrémité. Tailles différentes autorisées.
CERCEAU	EE : diamètre intérieur 70 à 90 cm, poids minimum: 250 g. <i>Excellence</i> : diamètre intérieur : 80 à 90 cm, poids minimum : 300 g.
BALLON	EE : diamètre 18 à 20 cm, poids minimum: 350 g. <i>Excellence</i> : diamètre 18 à 20 cm, poids minimum: 400 g.
MASSUE	EE : 40 à 50 cm, poids minimum 120 g. <i>Excellence</i> : 40 à 50 cm, poids minimum 150 g.
RUBAN	EE : 4,50 m minimum pour le ruban. <i>Excellence</i> : 5,00 m minimum pour le ruban.



Chapitre 2

Le Jury

2. LE JURY



201. ROLE DES J.J. COMPOSITION et EXECUTION

Chaque rubrique est observée par 2 J.J. qui prennent chacun leurs notes sur chaque ensemble. Chaque J.J. calcule ensuite sa note ou ses pénalités, puis remplit la fiche réservée à cet effet. En cas d'écart supérieur à 0.30 pt en composition* et à 0.60 pt en exécution entre les 2 J.J., ils se réunissent pour confronter leur opinion et pour décider ensemble de la note à donner. En cas de désaccord persistant entre eux, ils font appel au Juge Superviseur en tant que médiateur.

*Pour la rubrique richesse corporelle, musique et difficultés : voir le paragraphe 106

202. ROLE DES JUGES DE LIGNE

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

Ils notent les sorties d'engin et les sorties de gymnastes du praticable pendant toute la durée de la chorégraphie. Si lors d'une sortie d'engin, celui-ci est renvoyé au gymnaste par une tierce personne, l'équipe est pénalisée d'une sortie de gymnaste et d'une sortie d'engin.

Ils notent également les substitutions d'engins : utilisation de l'engin de remplacement, sauf en cas d'engin brisé.

Leurs fiches sont transmises au J.S. 5.

203. ROLE DES JUGES CHRONOMETREURS

Ils chronomètrent l'enchaînement. Ils vérifient que l'entrée et la sortie des gymnastes se fassent sans musique. En cas de nécessité, ils appliquent les pénalités prévues et transmettent leurs fiches au JS 5.

204. ROLE DU JUGE SUPERVISEUR

Il observe toutes les chorégraphies mais il ne note pas. Après réception des feuilles de note des juges, il vérifie si les écarts sont réglementaires. En cas de litige (écart de notes non conforme entre les J.J.), il réunit les juges et se comporte en médiateur.

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

Il valide les compétences des J.J.



Chapitre 3

La Composition

3. LA COMPOSITION

301 : GENERALITES

(A) MUSIQUE

Chaque équipe doit envoyer sa musique sous format numérique à l'organisateur du championnat de France. Le fichier doit porter les indications suivantes :

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

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

Tous les exercices sont obligatoirement exécutés avec un accompagnement musical, les paroles sont autorisées. Si la musique est un montage, il faut une unité entre les thèmes musicaux. Un enchaînement sans accompagnement musical ne sera pas évalué.

(B) DUREE DE L'EXERCICE

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

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

(C) MISE EN PLACE

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

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

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

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

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

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

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

(D) FIN DE L'EXERCICE

Sur la **position finale** : les gymnastes et les engins doivent être immobiles **sur** le praticable lorsque la musique s'arrête. Tous les engins doivent être en contact avec 1 ou plusieurs gymnastes.

En cas de sortie d'engin après l'arrêt de la musique : pas de pénalité pour sortie d'engin.

Si la chute d'engin a lieu avant la fin de l'enchaînement, elle est pénalisée par le J.J. technique engin ainsi que ses conséquences également.

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

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

302 : NOTATION DE LA COMPOSITION: 12 pts

La notation de la composition est répartie en 5 rubriques :

- ① COLLABORATIONS
- ② ÉCHANGES
- ③ RICHESSE A L'ENGIN
- ④ MUSIQUE ET RICHESSE CORPORELLE
- ⑤ RICHESSE CORPORELLE ET DIFFICULTES

La note dans chaque rubrique est établie par l'addition des différents critères validés par les J.J. Le critère est validé à partir du moment où les exigences sont respectées.

303 : TABLEAUX RECAPITULATIFS

Une séquence peut valider plusieurs critères

1 COLLABORATIONS	2 ECHANGES	4 MUSIQUE - RICHESSE CORPORELLE
<p>0.10 pt par critère</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 1^{ère} collaboration <input checked="" type="checkbox"/> 2^{ème} collaboration <input checked="" type="checkbox"/> 3^{ème} collaboration <input checked="" type="checkbox"/> 4^{ème} collaboration <input checked="" type="checkbox"/> 5^{ème} collaboration <input checked="" type="checkbox"/> 6^{ème} collaboration <input checked="" type="checkbox"/> 7^{ème} collaboration <input checked="" type="checkbox"/> 8^{ème} collaboration <input checked="" type="checkbox"/> 3 groupements différents (à 2, à 3....) <input checked="" type="checkbox"/> Une collaboration décentrée <input checked="" type="checkbox"/> Avec des gymnastes à des niveaux différents <input checked="" type="checkbox"/> Avec un lancer simple d'un gym ou plus 	<p>Tout le monde tente l'échange et plus de la moitié des gymnastes doit réussir :</p> <p>0.30 pt par critère</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 1^{er} échange en lancer <input checked="" type="checkbox"/> 2nd échange en lancer <input checked="" type="checkbox"/> Echange sol /sol par lancer <input checked="" type="checkbox"/> Echange grande distance 6m <input checked="" type="checkbox"/> 3 Echanges avec des formations différentes <input checked="" type="checkbox"/> Echange avec une seule modalité autre que le lancer <input checked="" type="checkbox"/> Echange avec 2 modalités différentes [Echange mixte] 	<p>0.10 pt par critère</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Jouer avec le tempo ou utiliser la mélodie <p>0.30 pt par critère (tous les gymnastes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Passage au sol en relation avec la musique [une phrase musicale au minimum] <input checked="" type="checkbox"/> Pas dansés 1 [une phrase musicale au minimum] <input checked="" type="checkbox"/> Pas dansés 2 [une phrase musicale au minimum] <input checked="" type="checkbox"/> Pas dansés 3 [une phrase musicale au minimum] <p>0.10 pt par critère sur les PAS DANSES en relation avec la musique (1 gym ou plus)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Changement de niveau <input checked="" type="checkbox"/> Jeu d'orientation <input checked="" type="checkbox"/> Déplacement autre que l'avant <input checked="" type="checkbox"/> Avec changement de formation <input checked="" type="checkbox"/> Intégration d'une collaboration
<p>0.30 pt par critère</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> La déplacer dans l'espace <input checked="" type="checkbox"/> Evolution du nombre <input checked="" type="checkbox"/> Collaboration impliquant toute l'équipe avec combinaison des 3 critères : niveau, orientation et déplacement <input checked="" type="checkbox"/> Succession de 2 ou 3 collaborations différentes <input checked="" type="checkbox"/> Lancer, rattraper avec perte de repères visuels [un seul gymnaste] <input checked="" type="checkbox"/> Lancer, rattraper avec perte de repères visuels [2 gymnastes ou plus, réussi par tous] (Si cette collaboration n'est pas validable à 0,30 pt, elle peut satisfaire le critère précédent, si au moins un gymnaste réussit et s'il n'est pas déjà validé.) <input checked="" type="checkbox"/> Avec lancer de 2 engins par le même gymnaste [en simultané ou en rapide succession], sans chute au rattraper. <p>Un rattraper après un rebond passif au ballon ne permet pas de valider un critère par lancer.</p> <p>Les J.J. collaborations notent le nombre de gymnastes composant l'équipe en catégorie EE, pour attribuer la bonification éventuelle.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><i>Les 6 critères ci-dessous ne peuvent être validés qu'une fois : à 0.10 pt ou à 0.30 pt (voir p16)</i></p> </div> <p>Si 1 gymnaste au moins réussit le critère : 0.10 pt ou Si tous les gymnastes réussissent le critère : 0.30 pt</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Donner ou recevoir avec une autre partie du corps que la main (sans lancer) <input checked="" type="checkbox"/> Echange avec lancer ou rattraper avec une autre partie du corps que la main <input checked="" type="checkbox"/> Échange avec lancer debout et rattraper au sol <input checked="" type="checkbox"/> Échange avec lancer ou rattraper hors du champ visuel <input checked="" type="checkbox"/> Utilisation d'une manipulation spécifique à l'engin <input checked="" type="checkbox"/> Utilisation d'une 2^{nde} manipulation spécifique à l'engin <p>Dans le cas des échanges avec massues, les massues emboîtées sont considérées comme une seule massue. Un seul échange avec les massues emboîtées pourra être validé.</p>	<p>0.10 pt par critère utilisé 1 ou 2 fois ou 0.30 pt par critère utilisé 3 fois ou +</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Utiliser les accents ponctuels de la musique de manière variée avec le corps <input checked="" type="checkbox"/> Utiliser les accents ponctuels de la musique de manière variée avec l'engin <p>La musique soutient le projet chorégraphique</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 0,10 pendant une 1 partie de l'enchaînement <input checked="" type="checkbox"/> 0,30 pendant tout l'enchaînement <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>5 RICHESSE CORPORELLE - DIFFICULTES</p> </div> <p>1. Validation des critères : éléments corporels</p> <p>0.10 pt par critère</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Saut 1 <input checked="" type="checkbox"/> Saut 2 <input checked="" type="checkbox"/> Equilibre 1 <input checked="" type="checkbox"/> Equilibre 2 <input checked="" type="checkbox"/> Tours et pivots 1 <input checked="" type="checkbox"/> Tours et pivots 2 <input checked="" type="checkbox"/> Onde et souplesse 1 <input checked="" type="checkbox"/> Onde et souplesse 2 <p>2. Validation ou pénalisation des difficultés</p>

③ RICHESSE à l'ENGIN

(familles et symboles p 18)

Une manipulation peut valider plusieurs critères, mais n'est prise en compte ni sur échange ni sur collaboration.

Pour être validée, une manipulation doit être tentée par tous **les gymnastes au même engin** et doit satisfaire aux différents critères de réussite.

+ 0.10 pt par élément réussi par plus de la moitié

Présence d'une manipulation par famille	Familles communes à tous les engins	<input checked="" type="checkbox"/> Circumduction 					<input checked="" type="checkbox"/>   
	Familles spécifiques aux engins	corde	cerceau	ballon	massues	ruban	
		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input checked="" type="checkbox"/> 	
		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> > <	<input checked="" type="checkbox"/> 	
		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	
		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 		<input checked="" type="checkbox"/> 		
					<input checked="" type="checkbox"/> +		
Présence d'une 2 ^{nde} manipulation dans 1 à 4 familles		<input checked="" type="checkbox"/> 2 ^{nde} manipulation d'une famille à l'engin					
		<input checked="" type="checkbox"/> 2 ^{nde} manipulation d'une 2 ^{ème} famille à l'engin					
		<input checked="" type="checkbox"/> 2 ^{nde} manipulation d'une 3 ^{ème} famille à l'engin					
		<input checked="" type="checkbox"/> 2 ^{nde} manipulation d'une 4 ^{ème} famille à l'engin					
Variété de la manipulation		<input checked="" type="checkbox"/> Manipulations dans le plan vertical et horizontal					
		<input checked="" type="checkbox"/> Manipulation dans le plan dorsal					
		<input checked="" type="checkbox"/> Manipulation sans les mains autre que lancer					
Manipulation :		Tentée par	1 ou 2 gymnaste(s)*	Réussie par	Au moins 1 : 1 ou 2 gymnaste(s)	+0.10 pt	
ENGINS MIXTES : si 100% des gymnastes du même engin tentent et réussissent le critère, on le valide à 0.30 pt.			3 à 6 gymnastes		Au moins 3 : 3, 4, 5 ou 6 gymnastes	+0.30 pt	
<p>Ces critères peuvent être validés 2 fois : à 0.10 pt Et à 0,30 pt</p> <p>Si le critère n'est pas validable à 0.30 pt, il peut l'être à 0,10 pt (au moins 1 gymnaste réussit) à condition, que celui-ci ne soit pas déjà validé.</p>		<input checked="" type="checkbox"/> Lancer hors du champ visuel pour soi					
		<input checked="" type="checkbox"/> Rattraper hors du champ visuel pour soi					
		<input checked="" type="checkbox"/> Lancer sans les mains pour soi					
		<input checked="" type="checkbox"/> Rattraper d'un lancer sans les mains pour soi					
		<input checked="" type="checkbox"/> Lancer avec perte de repère visuel et rattraper pour soi					
		<input checked="" type="checkbox"/> Réalisation d'une spécificité de l'engin (p17)					
		<input checked="" type="checkbox"/> Réalisation d'une 2 ^{nde} spécificité de l'engin (p17)					
	Tentée par	1 gymnaste	Réussie par	1 gymnaste	+0.10 pt		
		2 gymnastes		2 gymnastes	+0.30 pt		
<input checked="" type="checkbox"/>	Manipulation de 2 engins identiques ou non par le même gymnaste (0.10 pt)				Précisions pour les massues p16		
<input checked="" type="checkbox"/>	Manipulation de 2 engins identiques ou non par 2 gymnastes (0.30 pt)						

304 : LES COLLABORATIONS

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

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



Elles peuvent se faire :

- * avec ou sans contact avec un ou des partenaires,
- * avec un appui passager avec ou sans contact au sol à condition qu'il n'y ait pas d'arrêt PROLONGE dans la position d'appui,
- * avec ou sans contact avec un ou des engins.

Les modalités des collaborations :

- * Corps/corps (cc) : tourner en se tenant la main, sauter au-dessus d'un partenaire au sol...
- * Corps/engin (ce) : passer dans l'engin d'un partenaire, faire rouler son ballon sur le dos de l'autre...
- * Engin/engin (ee) : passer mon ballon dans le cerceau de l'autre, frapper nos massues dans une séquence rythmique...

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

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

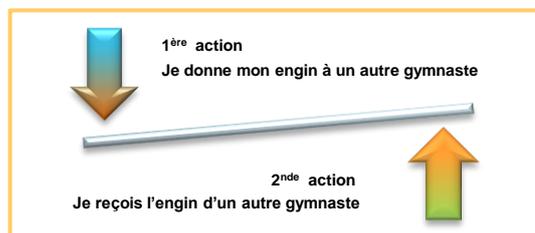
305 : LES ECHANGES

➔ **Un échange est composé de 2 actions**

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

Un échange est analysé et comptabilisé si **plus de la moitié des gymnastes au moins réussissent** l'échange (3/4, 3/5 ou 4/6). Si l'échange n'est pas exécuté simultanément par les gymnastes, il doit être réalisé dans une succession rapide pour ne pas mettre les juges en difficulté.

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



➔ **Attention : les 4 critères suivants ne peuvent être réalisés et validés qu' 1 fois :**
réussis par au moins un gymnaste,
ou
réussis par tous les gymnastes -

		1 gym	tous
1	Donner ou recevoir (sans lancer) avec une autre partie du corps que la main	0,10	0,30
2	Echange avec lancer ou rattraper avec une autre partie du corps que la main	0,10	0,30
3	Échange avec lancer debout et rattraper au sol	0,10	0,30
4	Échange avec lancer ou rattraper hors du champ visuel	0,10	0,30

*En cas de double engin,

Manipulations spécifiques de l'engin au cours d'un échange

On entend par manipulation spécifique de l'engin au cours d'un échange, une action qui utilise une forme, un plan ou une trajectoire différente.

- **ENGINS SIMPLES :** Au cours de l'enchaînement, chaque manipulation spécifique ne peut être validée qu'une seule fois : une fois tentée par 1 ou plusieurs gymnastes et réussie par au moins un gymnaste (0.10), **OU** une fois tentée et réussie par tous les gymnastes (0.30) ; on peut obtenir ainsi 2 valorisations à 0.30 pt au maximum (une pour chaque spécificité tentée et réussie par tous les gymnastes)

- **ENGINS MIXTES** : pour obtenir la validation à 0.30 pt, il faut que 100% des gymnastes au même engin tentent et réussissent le critère; on peut donc avoir 4 valorisations à 0.30 pt (2 par engin).

CORDE:	CERCEAU:	BALLON:	MASSUES:	RUBAN:
<input checked="" type="checkbox"/> Lancer corde ouverte et tenue par un seul bout	<input checked="" type="checkbox"/> Lancer cerceau à oblique	<input checked="" type="checkbox"/> Rattraper après un lancer par un rouler sur le corps	<input checked="" type="checkbox"/> Lancer d'1 ou 2 massue(s) à Plat	<input checked="" type="checkbox"/> Echappé du ruban*
<input checked="" type="checkbox"/> Lancer avec saut en passage à travers	<input checked="" type="checkbox"/> Lancer en renversement	<input checked="" type="checkbox"/> Rattraper après un lancer sur le dos des mains	<input checked="" type="checkbox"/> Lancer des 2 massues non emboîtées	

*Un échappé du ruban est une manipulation avec perte de contact de l'engin, dans l'espace proche du gymnaste.

➔ **Echanges avec massues**

L'échange d'une massue suffit pour valider un échange. En cas de statisme de la 2^{de} massue (pendant 2 éléments au moins), il y a une pénalisation par le J.J. technique engin, mais l'échange est validé.

Echanges avec massues emboîtées : un seul échange par lancer massues emboîtées peut être validé au cours de l'enchaînement.

306 : LA RICHESSE A L'ENGIN

(A) MANIPULATION INDIVIDUELLE DE L'ENGIN

(hors collaborations et échanges)

- ➔ La composition doit utiliser tous les types de maniement de l'engin ; une famille est reconnue présente dans la composition à condition :
 - ✓ qu'une manipulation au moins soit tentée par tous les gymnastes **au même engin** simultanément ou successivement dans un temps rapide.
 - ✓ que la manipulation soit réussie par plus de la moitié des gymnastes (3/4, 3/5, 4/6 **au même engin**).
 - ✓ que cette manipulation soit réalisée hors échange et hors collaboration
 - ✓ Cette manipulation peut être identique ou différente.

➔ **En massues,**

- ✓ si une massue est manipulée et l'autre statique, le gymnaste est pénalisé par le J.J. technique à l'engin, pour statisme de la 2^{de} massue si celle-ci est immobile pendant plus d'un élément.
- ✓ **Emboitement des massues** : lorsque les massues sont emboîtées, elles sont considérées comme un seul engin

➔ **Calcul de la note :**

- ✓ **ENGINS SIMPLES** : chaque J.J. valide les manipulations, pose sa note et le logiciel calcule la note finale (moyenne des 2 notes, écart 0.30 autorisé).
- ✓ **ENGINS MIXTES** : chaque J.J. valide les manipulations à son engin (sauf pour la manipulation de 2 engins par le même gymnaste, ou le J.J. ne tient pas compte du type d'engin manipulé pour attribuer la valorisation) puis remplit sa fiche. L'ordinateur calculera la note de l'équipe ainsi :
 - 1 J.J. par engin : moyenne des 2 notes, avec écart libre
 - 2 J.J. par engin : moyenne par engin, avec écart de 0.30 ; puis moyenne des 2 notes avec écart libre

- ➔ La hauteur minimale **d'un lancer individuel** est définie de la façon suivante : l'**envol** de l'engin doit être au minimum d'une hauteur de gymnaste (debout).





➔ **ATTENTION** : les critères suivants peuvent être réalisés et validés :
1 fois tentés par 1 ou 2 gymnastes et réussis par au moins 1 = 0.10pt,
ET
1 fois tentés par 3, 4, 5 ou 6 gymnastes et réussis par au moins 3 = 0.30pt

Si le critère n'est pas validable à 0.30 pt, il peut l'être à 0,10 pt (au moins 1 gymnaste réussit) à condition, que celui-ci ne soit pas déjà validé.

	1 gymnaste	3 gymnastes
Lancer hors du champ visuel pour soi	0.10	0.30
Rattraper d'un lancer hors du champ visuel pour soi	0.10	0.30
Lancer sans les mains pour soi	0.10	0.30
Rattraper d'un lancer sans les mains pour soi	0.10	0.30
Lancer avec perte de repère visuel et rattraper pour soi	0.10	0.30
Réalisation d'une manipulation spécifique de l'engin	0.10	0.30
Réalisation d'une 2 ^{nde} manipulation spécifique de l'engin	0.10	0.30
	1 gymnaste	2 gymnastes
Manipulation de 2 engins par 1 gymnaste (0.10) par 2 gymnastes (0.30) En cas d'enchaînement <ul style="list-style-type: none"> • massues, le gymnaste devra manipuler au moins 3 massues • massues et cerceau (par ex) : le gymnaste devra manipuler 2 massues non emboîtées et un cerceau, ou 2 cerceaux, ou au moins 3 massues 	0.10	0.30

(B) MANIPULATIONS SPECIFIQUES

Corde	Cerceau	Ballon	Massues	Ruban
<ul style="list-style-type: none"> • Manivelle • 1 Double tour 	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler sur 2 segments • Toupie sur la main à plat 	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler sur 2 segments • Rebond(s) avec une autre partie du corps que la main (minimum 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Echapper des 2 massues • Série de moulinets avec description d'un grand ½ cercle vertical 	<ul style="list-style-type: none"> • Echapper avec renversement de la baguette • Boomerang

En cas d'engins mixtes, 2 manipulations spécifiques peuvent être valorisées par engin. Elles peuvent être simultanées (uniquement en cas d'engins mixtes) ou non, mais ne peuvent pas valider 2 critères du même engin en même temps. Par exemple une séquence cerceau où 1 gymnaste fait un rouler sur 2 segments, pendant que 2 gymnastes réalisent une toupie sur la main, ne permet de valider qu'un seul des 2 critères.

Par contre il est possible de réaliser :

- un rouler sur 2 segments au cerceau pendant un échapper du ruban
- un rouler sur 2 segments au cerceau puis plus tard une toupie main à plat

(C) MASSUES – MOUVEMENT ASYMETRIQUE

Rappel : Un mouvement asymétrique est effectué avec les 2 massues tenues. Il est :

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

(D) LES FAMILLES A L'ENGIN

Corde 	Cerceau 	Ballon 	Massues 	Ruban 
Maniements : balancés, élans, circumductions, mouvements en 8. 	Maniements : balancés, élans, circumductions, mouvements en 8. 	Maniements : balancés, élans, circumductions, mouvements en 8. 	Maniements : balancés, élans, circumductions, mouvements en 8. 	Maniement : balancés, élans, circumductions, mouvements en 8. 
Lancers, rattrapés. 	Lancers, rattrapés. 	Lancers, rattrapés. 	Lancers, rattrapés. 	Lancers, rattrapés. Echappés. Boomerang 
Sauts dans la corde. 	Passages à travers ou par-dessus le cerceau. 	Rebonds. 	Moulinets. 	Passage à travers ou au-dessus du ruban. 
Sautillés. 	Roulers sur le sol ou sur le corps. 	Roulers sur le sol ou sur le corps. 	Frappés. 	Serpentins. 
Rotations. 	Rotations (autour d'un point) 		Petits cercles. 	Spirales. 
Echappés de la corde (lancers à petite hauteur ou échappés d'une extrémité). 	Renversements (rotations autour d'un axe). 		Echappés. 	
			Mouvements asymétriques 	
Remarque : il est également possible de faire des enroulés sur le bras ou une partie du corps. Ces manipulations ne sont pas obligatoires.	Remarque : il est également possible de faire glisser le cerceau sur le sol. Ce travail n'est pas obligatoire.	Remarque : il est également possible de réaliser des rotations de ballon et des renversements avec ou sans mouvements circulaires des bras, le ballon en équilibre sur la main. Ces manipulations ne sont pas obligatoires.	Remarque : Il est également possible d'effectuer des mouvements de glissement et de roulement. Ces manipulations ne sont pas obligatoires.	

17

Manipulations spécifiques des engins				
Corde	Cerceau	Ballon	Massues	Ruban
<ul style="list-style-type: none"> • Manivelle • 1 Double tour 	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler sur 2 segments • Toupie sur la main à plat 	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler sur 2 segments • Rebond(s) avec une autre partie du corps que la main (minimum 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Echapper des 2 massues • Série de moulinets avec description d'un grand ½ cercle vertical 	<ul style="list-style-type: none"> • Echapper avec renversement de la baguette • Boomerang

307 : LA MUSIQUE et LA RICHESSE CORPORELLE

(A) MUSIQUE

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

(B) LES SERIES DE PAS DANSES

Les séries de pas dansés sont des séquences où la relation musique - pas de danse ou appuis divers - et travail à l'engin sont en forte relation. Ces séquences marquent un moment privilégié de l'enchaînement dans lequel le jeu entre la musique, le projet chorégraphique et/expressif prend toute sa valeur. Pour être validée, la série de pas dansés doit durer au moins une phrase musicale. **Les séries doivent être variées.**

L'engin doit être manipulé.

308 : LA RICHESSE CORPORELLE et LES DIFFICULTES

(A) RICHESSE CORPORELLE

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

- * Cet élément peut être identique ou différent pour tous les gymnastes, en difficulté ou non.
- * Le même élément corporel ne peut pas être validé 2 fois.
- * **Il doit être obligatoirement réalisé avec une manipulation de l'engin.**
- * Il peut être réalisé sur un échange.

Seuls les éléments et difficultés répertoriés dans le code UNSS (pages 20 à 23) pourront être validés.

L'élément ou la difficulté doit être réussi par plus de la moitié des gymnastes (3/4, 3/5, 4/6). Dans le cas contraire, l'élément ou la difficulté ne peut pas être validé en richesse corporelle.

(B) COTATION DES DIFFICULTES

Il existe des éléments et des difficultés corporelles.

Ils ne sont comptabilisés que s'ils sont réalisés avec une manipulation*

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

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

(C) LES DIFFICULTES

- ✓ **Les difficultés doivent être tentées par tous les gymnastes** et être réalisées simultanément, ou successivement dans un temps rapide pour ne pas mettre les juges en difficulté.
- ✓ Elles sont **comptabilisées** dès que **plus de la moitié des gymnastes les réussissent** (3/4, 3/5, 4/6)
- ✓ Les difficultés peuvent **être différentes** pour les gymnastes.
- ✓ Elles peuvent être réalisées sur un **échange**.
- ✓ Elles doivent être obligatoirement réalisées **avec** une manipulation de l'engin.
- ✓ La **même difficulté corporelle ne peut pas être validée 2 fois**
- ✓ Aucun écart n'est accepté entre les notes des 2 JJ

(D) DIFFICULTES NIVEAU EE

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

Pour préserver cette orientation, la référence est seulement le code UNSS.

Les ensembles EE ne peuvent présenter plus de 4 difficultés corporelles UNSS

Seuls les éléments corporels et les difficultés UNSS décrits p 20 à p 23 peuvent être validés.

Les difficultés FIG non décrites dans le code UNSS ne sont ni comptabilisées (même comme éléments corporels), ni pénalisées.

(E) NOTATION DE L'EXCELLENCE

Pour préserver l'orientation du programme Excellence, la référence est seulement le code UNSS.

La composition doit comporter au minimum : 6 difficultés UNSS

Seuls les éléments corporels et les difficultés UNSS décrits p 20 à p 23 peuvent être validés.

Les difficultés FIG non décrites dans le code UNSS ne sont ni comptabilisées (même comme éléments corporels), ni pénalisées.

(F) LES ELEMENTS ACROBATIQUES

Les éléments acrobatiques ne sont pas obligatoires. S'ils existent, ils doivent être réalisés en respectant la technique autorisée (J.J. technique corporelle), et **en liaison** avec une manipulation à l'engin.

Les éléments acrobatiques autorisés sont:

- Les roulades avant, arrière sans temps de suspension.
- La roue sur 1 ou 2 mains ou sur les avant-bras, sur la poitrine, sans temps de suspension.
- Les appuis sur 1 ou 2 mains ou sur les avant-bras sans arrêt à la verticale.
- Les appuis avec renversement partiel ou total du corps, sans temps de suspension.
- La crevette est autorisée en EE, mais il est interdit de basculer en avant.

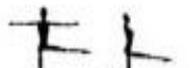
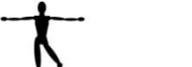
Les éléments acrobatiques interdits

- Le scorpion est interdit en EE.

(G) LES EQUILIBRES

Pour que l'élément ou la difficulté d'équilibre soit comptabilisé,

- ET** :
- l'arrêt doit être nettement **VISIBLE** sur l'appui d'équilibre
 - l'arrêt doit être associé à une manipulation d'engin

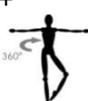
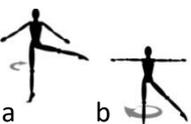
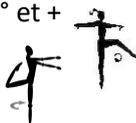
ELEMENTS CORPORELS		DIFFICULTES	
EC.1 : Equilibre <u>fessier</u> , jambes fléchies ou tendues.			
EC.2 : Equilibre à <u>genou</u> , jambe libre fléchie, pied près du sol : en avant ou latérale.		D.1 : Equilibre à <u>genou</u> , cuisse proche de l'horizontale, jambe libre tendue : en avant ou latérale.	
EC.3 : Sur un <u>pied à plat</u> , équilibre en retiré.		D.2 : Equilibre en retiré sur <u>½ pointe</u> , cuisse proche de l'horizontale.	
E.C. 4 : Sur un <u>pied à plat</u> , pointe jambe libre en retiré au niveau de la <u>cheville</u> .		D.3 : Sur une <u>½ pointe</u> , jambe libre en retiré au niveau de la <u>cheville</u> .	
EC.5 : Sur un <u>pied à plat</u> genoux serrés.			
EC.6 : Sur un <u>pied à plat</u> , <u>jambe libre tendue</u> devant, sur le côté ou derrière et cuisse à l'oblique basse ou proche de l'horizontale.		D.4 : Sur <u>½ pointe</u> , <u>jambe libre tendue</u> devant, sur le côté, ou derrière et cuisse à l'horizontale. Jambe d'appui tendue.	
EC.7 : Sur un <u>pied à plat</u> , <u>jambe libre fléchie</u> devant ou derrière, cuisse basse ou proche de l'horizontale.		D.5 : Sur <u>½ pointe</u> , <u>jambe libre fléchie</u> devant ou derrière, et cuisse à l'horizontale (attitude).	
		D.6 : Sur <u>pied plat ou ½ pointe</u> <u>planche faciale</u> , tronc et jambe à l'horizontale.	
		D.7 : Sur un <u>pied à plat ou ½ pointe</u> , avec <u>jambe libre levée</u> et <u>tenu</u> pied au niveau de la tête devant, coté ou derrière.	
EC.8 : Equilibre <u>pied à plat</u> avec placement du buste <u>en dehors</u> de la verticale : <u>en boule</u> .		D.8 : Equilibre sur <u>½ pointe</u> avec placement du <u>buste en dehors</u> de la verticale : en boule.	
EC.9 : Equilibre <u>pied à plat</u> avec <u>extension arrière</u> .		D.9 : Equilibre sur <u>½ pointe</u> avec <u>extension arrière</u> .	
		D.10 : Equilibre <u>cosaque</u> .	

(H) LES TOURS ET PIVOTS

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

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

Tous les pivots debout doivent être réalisés avec la jambe d'appui tendue.

ELEMENTS CORPORELS		DIFFICULTES	
EC.1: Tour couché au sol.	360°		
EC.2: Tour à genoux.	360°		
EC.3: Tour sur les fesses.	360°		
EC.4: Tour enveloppé ou détourné.	360°		
EC.5: Un tour (ou plus) sur 2 pieds, sur place ou en déplacement (déboulé).	360°	D.1: Série de 2 ou plus pivots : sur 1 pied, <u>jambe libre en retiré</u> . (piqués tournés)	360° + 360° 
EC.6: Pivot de « 180° ou plus » en <u>retiré</u> avec pied au niveau de la <u>cheville</u> .	180° et + 	D.2: Pivot de « 360° ou plus », en <u>retiré</u> avec pied au niveau de la <u>cheville</u> .	360° et + 
EC.7: Pivot de « 180° ou plus » en <u>retiré</u> avec jambe libre à l' <u>horizontale</u> .	180° et + 	D.3: Pivot de « 360° ou plus » en <u>retiré</u> avec jambe libre à l' <u>horizontale</u> .	360° et + 
EC.8: Pivot de « 180° ou plus » avec jambe libre <u>tendue</u> , proche de l' <u>horizontale(a)</u> ou à l' <u>oblique basse (b)</u> (devant, côté ou derrière)	180° et + 	D.4: Pivot de « 360° ou plus » avec jambe libre <u>tendue</u> , cuisse proche de l' <u>horizontale</u> (devant, côté ou derrière).	360° et + 
EC.9: Pivot de « 180° ou plus » en <u>attitude</u> avant ou arrière, cuisse oblique basse	180° et + 	D.5: Pivot de « 360° ou plus » en <u>attitude</u> avant ou arrière.	360° et + 
		D.6: Pivot de « 360° ou plus » avec placement du <u>buste</u> en <u>dehors de l'axe vertical</u> , en <u>avant</u> .	360° et + 
		D.7: Pivot de « 360° ou plus » avec placement du <u>buste</u> en <u>dehors de l'axe vertical</u> , en <u>arrière</u> .	360° et + 
		D.8: Pivot cosaque de « 360° ou plus ».	360° et + 

Les éléments corporels : EC6, EC7, EC8 (a), EC9 validés à partir de 180°, deviennent des difficultés quand la rotation est d'au moins 360°, et inversement : quand les difficultés D2, D3, D4, D5 ne sont pas validées par manque de rotation, elles deviennent des éléments corporels si elles font au moins 180°

(I) LES SAUTS

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

ELEMENTS CORPORELS		DIFFICULTES	
EC.1: ½ Volte Impulsion et réception 1 ou 2 pieds.	180° 	D.1: Volte Impulsion et réception 1 ou 2 pieds.	360° 
EC.2: ½ Volte 180° avec 1 jambe en retiré.	180° 	D.2: Volte 360° avec 1 jambe en retiré.	360° 
EC.3: Saut Groupé		D.3: Saut Groupé avec ½ volte.	180° 
EC.4: Saut de Chat simple ou avec ½ tour.		D.4: Saut de Chat avec tour complet.	360° 
EC.5: Saut Ciseau avant		D.5: Saut Cambré	
EC.6: Fouetté avec ½ tour du buste.	180° 	D.6 : Fouetté avec ½ tour de buste et avec changement de jambe.	180° 
		D.7: Cabriole Avant, côté, arrière (frappé de jambes) ou avec ½ tour.	
EC.7: Assemblé (appel 1 pied, réception 2 pieds).		D.8: Cosaque simple ou avec ½ tour.	
EC.8: Sissonne (appel 2 pieds, réception 1 pied).	 <small>Sissonne</small>	D.9: Saut Boucle Impulsion 1 ou 2 pieds.	
		D.10: Saut de Biche simple ou avec ½ tour.	
		D.11: Biche boucle	
EC.9: Enjambé sous l'horizontale (saut de rivière).	 120°	D.12: Enjambé Ecart des jambes proche de l'horizontale.	 Enjambé 180°
		D.13: Carpé écart	

(J) LES ONDES ET SOUPLESSES

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

Les souplesses sont des mouvements nécessitant des capacités articulaires exceptionnelles.

ELEMENTS CORPORELS		DIFFICULTES <small>Pour que la difficulté soit comptabilisée, l'amplitude doit être importante.</small>	
EC.1: Onde totale du corps , latérale ou antéropostérieure.		D.1: Flexion dorsale à l'horizontale à genou sans appui de la main.	
EC.2: Extension dorsale à l'horizontale à genou avec 1 jambe dégagée, avec ou sans appui de la main au sol.		D.2: Flexion dorsale à l'horizontale debout.	
EC.3: Extension dorsale en appui sur 2 pieds et une main.		D.3 : Crevette	
EC.4: Relever en pont (en appui sur 2 pieds et 1 main).		D.4 : Descente en pont : glisser sur le dos des mains (sans marquer l'arrêt), puis sur le dos.	
EC.5: Grand écart passager au sol.		D.5 : Passage au sol par le grand écart, inclinaison du tronc sur 1 jambe et roulade latérale en restant en grand écart.	
EC.6: Couché sur le ventre : élévation du tronc jusqu'à la flexion dorsale <u>avec aide</u> (main, engin, partenaire).		D.6: Couché sur le ventre : élévation du tronc jusqu'à la flexion dorsale (cobra ou relevé de buste).	
		D.7: Scorpion une ou 2 jambes. (interdit en EE)	
EC.7: Descente sur les cous-de-pied buste vertical.		D.8: Descente sur les cous-de-pied avec extension dorsale.	
		D.9: Assis sur les talons, se lever avec une onde totale du corps, passer sur la pointe des pieds. (remontée sur les cous-de-pied).	
		D.10: Tour plongé (illusion) en appui sur 1 pied (avec ou sans : effleurer le sol avec une partie du corps).	
		D.11: Penché en appui sur un pied avec ou sans aide des mains, jambe libre proche de la verticale.	



Chapitre 4

L'exécution

4. L'EXECUTION

Les 3 rubriques d'exécution sont notées sur 10 points, c'est le logiciel qui convertit le total sur 30 points en une note sur 10 points. Les pénalités sont retirées ensuite.

Les J.J. inscrivent leurs pénalités en nombre positif sur leur fiche de notation, le logiciel calcule ensuite la note sur 10 points.

401 : LA TECHNIQUE CORPORELLE : 10 points

Type de fautes	Petites fautes : 0.10 pt	Fautes graves : 0.30 pt	0,50 pt
Technique de base valable pour toutes les familles : travail fondamental.	Tenue incorrecte des segments : pieds (pointes non tendues, attaque talon), jambes, bras libre, tête et tronc.		
	Perte d'équilibre avec ou sans déplacement.	Perte d'équilibre avec appui de la main au sol ou sur l'engin. Perte d'équilibre avec plus d'un pas	Perte totale d'équilibre, chute de gymnaste.
Déplacements	Manque d'amplitude et de légèreté.		
Equilibres	Manque d'amplitude dans la forme ou forme non fixée.		
Tours et pivots	Manque d'amplitude dans la forme ou forme non fixée.	Axe non vertical Un pas après la rotation Sautillé(s) pendant la rotation.	
	Elévation sur ½ pointe(s), insuffisante.	Pivot à pied plat.	
Sauts	Manque d'élévation		
	Manque d'amplitude dans la forme.		
	Réception lourde.		
Ondes et souplesse	Manque d'amplitude dans la forme (travail de la tête, colonne vertébrale, bassin).		
Éléments acrobatiques	Manque d'amplitude dans la forme.	Technique non autorisée.	
	Réception lourde.		

402 : LA TECHNIQUE A L'ENGIN : 10 points

(A) FAUTES COMMUNES A TOUS LES ENGIN

Technique de base	Petites fautes : 0.10 pt	Fautes graves : 0.30 pt
	Manque d'amplitude : travail avec bras fléchis et sans étirement du corps.	
	Altération du plan de travail.	
	Changement de plan incorrect.	
	Contact involontaire de l'engin avec le corps, le sol, ou un autre engin.	
	Reprise avec arrêt de l'engin : interruption de la trajectoire ou impossibilité de réaliser la manipulation suivante.	
		Engin statique ou engin bloqué sur plus d'1 élément corporel. (à chaque fois et pour chaque engin)
	Trajectoire imprécise avec grand déplacement de la gymnaste pour rattraper l'engin (plus de 3 pas).	
	Chute avec reprise immédiate (1 ou 2 pas max).	Chute d'engin avec grand déplacement (3 pas ou plus).

(B) FAUTES TECHNIQUES A LA CORDE

Technique de base	Petites fautes : 0.10 pt	Fautes graves : 0.30 pt
	Tenue incorrecte de la corde.	
	Dessin de la corde déformé.	
	Corde en tas au cours d'un élément.	
	Perte d'un bout de la corde.	
	Nœud involontaire dans la corde.	
	Enroulement involontaire autour du corps.	

(C) FAUTES TECHNIQUES AU CERCEAU

Technique de base	Petites fautes : 0.10 pt	Fautes graves : 0.30 pt
	Tenue incorrecte.	
	Vibrations du cerceau.	
	Rotations irrégulières.	
	Reprise d'un lancer sur l'avant-bras, le bras.	
	Glissement du cerceau sur l'avant-bras.	
	Roulement incorrect avec rebond.	

(D) FAUTES TECHNIQUES AU BALLON

Technique de base	Petites fautes : 0.10 pt		Fautes graves : 0.30 pt
	Tenue incorrecte		
	La main n'épouse pas la forme du ballon (ballon griffé).		
	Appui du ballon contre l'avant-bras.		
	Roulement incorrect avec rebond.		
	Rattraper avec bruit.		
	Rattraper en bloquant fortement le ballon avec les 2 mains.		
	Rattraper en crochétant le ballon entre la main et l'avant-bras ou le corps.		

(E) FAUTES TECHNIQUES AUX MASSUES

Technique de base	Petites fautes : 0.10 pt		Fautes graves : 0.30 pt
	Tenue incorrecte		
	Massues non placées dans le prolongement des bras.		
	Massues tenues par le col (sauf pour la réalisation d'un élément spécifique).		
	Poignets écartés dans les moulinets.		
	Mouvements irréguliers pendant les petits cercles.		
	Manque de synchronisation entre les 2 massues.		

(F) FAUTES TECHNIQUES AU RUBAN

Technique de base	Petites fautes : 0.10 pt		Fautes graves : 0.30 pt	
	Tenue incorrecte			
	Baguette non tenue par l'extrémité.			
	Déformation « parasite » du dessin.	Altération du dessin du ruban		
	Spirales non rondes.			
	Serpentins non « pointus ».			
	Dessin non régulier (taille).			
	Une partie du ruban ne participe pas au dessin.			
	Nœud avec altération du dessin.			Nœud avec interruption prolongée de l'enchaînement.
	Claquement du ruban.			
	Arrêt complet ou prolongé du ruban.			
	Le bout du ruban reste au sol dans un lancer.			
	Reprise incorrecte d'un lancer ou d'un échapper entraînant une rupture de dessin.			

403 : L'HARMONIE GENERALE : 10 points

Type de fautes	Petites fautes (0.10 pt)	Fautes graves (0.30 pt)	0.50 pt
Unité de la composition	Manque de fluidité dans les mouvements. Manque de continuité dans les liaisons. Les éléments sont juxtaposés.		
		Fin de l'enchaînement pas en accord avec la musique quel que soit le nombre de gymnastes.	
		Fin de l'enchaînement: gymnaste manquant sur le praticable au moment de la position finale.	
Musique et mouvement	Absence d'harmonie entre le rythme de la musique et les mouvements sur <i>une mesure : le rythme du mouvement que je vois, ne correspond pas au rythme de la musique que j'entends.</i>		Absence d'harmonie entre le rythme de la musique et le caractère de la musique pendant tout l'enchaînement (musique de fond)
Expression corporelle		Absence d'expression corporelle pendant tout l'enchaînement.	
Organisation du travail collectif, synchronisation	Contact involontaire entre gymnastes.	Collision entre 2 gymnastes.	
	Manque de synchronisation entre le rythme individuel et celui de l'ensemble sur une mesure.		Communication par la voix
		Fin de l'enchaînement: position finale avec un engin sans contact avec un gymnaste.	
Utilisation de l'espace	Décalage (alignement, intervalle), erreur importante de placement sur une formation.		
		Arrêt prolongé sur une formation. (plus de 16 temps)	
	Imprécision ou erreur du trajet pendant un déplacement.		

Chapitre 5

Les fiches récapitulatives et les pénalités

LES PENALITES

JS 1			1. J.J. COLLABORATIONS	<ul style="list-style-type: none"> Collaboration non autorisée 	0,20
			2. J.J. ECHANGES		
JS 2	Quel que soit le nombre : <ul style="list-style-type: none"> Engin non conforme Tenue non conforme 	1,00 0,50	3. J.J. RICHESSE ENGIN		
JS 3	<ul style="list-style-type: none"> Accompagnement musical non conforme (voir 301 (a)) 	0,50	4. J.J. MUSIQUE et RICHESSE CORPORELLE	<ul style="list-style-type: none"> Musique de fond Position début ou fin, non autorisée Introduction 8 temps maximum Interruption brutale de la musique en fin d'exercice 	0,20 0,20 0,20 0,20
			5. J.J. RICHESSE CORPORELLE et DIFFICULTES	<ul style="list-style-type: none"> Difficulté en surnombre en EE Difficulté manquante en excellence Acrobatie non autorisée Acrobatie sans relation à l'engin 	1,00 0,30 0,50 0,20
JS 4			6. J.J. TECHNIQUE CORPORELLE		
			7. J.J. TECHNIQUE ENGIN		
JS 5			8. J.J. HARMONIE		
			9. JUGES de LIGNES	<ul style="list-style-type: none"> Sortie engin Sortie gymnaste Substitution d'engin (sauf engin brisé) 	0,10 0,10 0,20
			10. CHRONOMETREURS	<ul style="list-style-type: none"> Entrée, Sortie avec musique Durée non conforme 	0,20 0,05 / sec

Nom du J.J. :		Etablissement										Catégorie	
① COLLABORATIONS													
Plusieurs critères peuvent être validés sur la même collaboration													
12 EQUIPES													
Nombre de gymnastes →													
1 ^{ère} collaboration	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
2 ^{ème} collaboration	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
3 ^{ème} collaboration	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
4 ^{ème} collaboration	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
5 ^{ème} collaboration	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
6 ^{ème} collaboration	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
7 ^{ème} collaboration	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
8 ^{ème} collaboration	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
3 groupements différents (à 2, à 3...)	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Une collaboration décentrée	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Avec des gymnns à des niveaux différents dans la collaboration	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Avec un lancer* simple d'un gymn ou +	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
La déplacer dans l'espace	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Evolution du nombre	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Collaboration avec toute l'équipe : niveau, orientation et déplacement	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Succession de 2 ou 3 collaborations différentes	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Avec lancer, et rattraper et perte de repères visuels [un seul gymn]	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
*Avec lancer, et rattraper et perte de repères visuels [2 gymn ou plus, réussi par tous]	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Avec lancer de 2 engins par le même gymn [en simultané ou en rapide succession, sans chute au rattraper]	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
TOTAL	3 pts												

*Si cette collaboration n'est pas validable à 0,30 pt, elle peut satisfaire le critère précédent, si au moins un gymnaste réussit et s'il n'est pas déjà validé.

Cas particulier au ballon, rattraper après 1 rebond passif ne permet pas de valider ce critère

Nom du J.J. :

Etablissement

Catégorie

2 ECHANGES

Plusieurs critères peuvent être validés sur un même échange

12 EQUIPES

Tout le monde tente l'échange et plus de la moitié des gymnastes doit réussir

1 ^{er} échange en lancer	0,30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
2 nd échange en lancer	0,30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echange sol /sol par lancer	0,30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echange grande distance 6m	0,30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
3 Echanges avec des formations différentes	0,30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echange avec une seule modalité autre que lancer	0,30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echange avec 2 modalités différentes (Echange mixte)	0,30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30

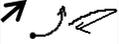
Les critères suivants peuvent être validés 1 seule fois à 0.10 pt : si 1 gymnaste au moins réussit le critère
OU à 0.30 pt : si tous les gymnastes réussissent le critère

Donner ou recevoir sans les mains (sans lancer)	0,10 : 1 gym 0,30 : tous	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30
Echange avec lancer ou rattraper, sans les mains	0,10 : 1 gym 0,30 : tous	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30
Échange avec lancer debout et rattraper au sol	0,10 : 1 gym 0,30 : tous	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30
Échange avec lancer ou rattraper, hors du champ visuel	0,10 : 1 gym 0,30 : tous	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30
Engin 1	Utilisation d'une manipulation spécifique	0,10 : 1 gym 0,30 : tous	0.10 0.30										
	Utilisation d'une 2 nd e manipulation spécifique	0,10 : 1 gym 0,30 : tous	0.10 0.30										
Engin 2	Utilisation d'une manipulation spécifique	0,10 : 1 gym 0,30 : tous	0.10 0.30										
	Utilisation d'une 2 nd e manipulation spécifique	0,10 : 1 gym 0,30 : tous	0.10 0.30										
TOTAL	3 pts max												

En cas de double engin

MANIPULATIONS SPECIFIQUES

CORDE:	CERCEAU:	BALLON:	MASSUES:	RUBAN:
<input checked="" type="checkbox"/> Lancer corde ouverte et tenue par un seul bout	<input checked="" type="checkbox"/> Lancer cerceau à oblique	<input checked="" type="checkbox"/> Rattraper après un lancer par un rouler sur le corps	<input checked="" type="checkbox"/> Lancer d'1 ou 2 massue(s) à Plat	<input checked="" type="checkbox"/> Echapper du ruban
<input checked="" type="checkbox"/> Lancer avec saut en passage à travers	<input checked="" type="checkbox"/> Lancer en renversement	<input checked="" type="checkbox"/> Rattraper après un lancer sur le dos des mains	<input checked="" type="checkbox"/> Lancer des 2 massues non emboîtées	

Nom du J.J. :		établissement :										catégorie :												
③ RICHESSE ENGIN - Manipulation individuelle hors collaborations et échanges																								
ENGIN :		10 EQUIPES																						
Manipulations réalisées par tous les gymnastes au même engin et réussies par plus de la moitié	Une manipulation par famille	Familles communes à tous les engins	Circumduction 					0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		
		Lancer-Rattraper 						0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
	Familles spécifiques aux engins	Corde	Cerceau	Ballon	Massues	Ruban																		
					X		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
					> <		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
							0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
							0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
							0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
	2 nd e manipulation par famille	2 ^{ème} manipulation d'une 1 ^{ère} famille à l'engin					0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
		2 ^{ème} manipulation d'une 2 ^{ème} famille à l'engin					0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
		2 ^{ème} manipulation d'une 3 ^{ème} famille à l'engin					0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
		2 ^{ème} manipulation d'une 4 ^{ème} famille à l'engin					0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
	Variété	Manipulations dans le plan vertical et horizontal					0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
		Manipulation dans le plan dorsal					0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
		Manipulation sans les mains autre que lancer					0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Si le critère n'est pas validable à 0.30 pt, il peut l'être à 0,10 pt (si au moins 1 gymnaste réussit) à condition, que ce critère ne soit pas déjà validé.	Manipulation de 2 engins par 1 gymnaste (0.10)					0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		
	Manipulation de 2 engins par 2 gymnastes (0.30)					0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	
	Les critères suivants peuvent être validés 2 fois: à 0.10 pt si 1 ou 2 gymns tentent et au moins 1 réussit ET à 0.30 pt si 3 à 6 gymns tentent et au moins 3 réussissent																							
	Lancer hors du champ visuel pour soi					0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	
	Rattraper d'un lancer hors du champ visuel pour soi					0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	
	Lancer sans les mains pour soi					0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	
	Rattraper d'un lancer sans les mains pour soi					0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	
	Lancer avec perte de repère visuel et rattraper pour soi					0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	
	Réalisation d'une manipulation spécifique à l'engin					0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	
	Réalisation d'une 2 nd e manipulation spécifique à l'engin					0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	
TOTAL					3 pts max																			

Manipulations spécifiques à l'engin	Corde	Cerceau	Ballon	Massues	Ruban
	<ul style="list-style-type: none"> Manivelle 1 Double tour 	<ul style="list-style-type: none"> Rouler sur 2 segments Toupie sur la main à plat 	<ul style="list-style-type: none"> Rouler sur 2 segments Rebond avec une autre partie du corps que la main (minimum 1) 	<ul style="list-style-type: none"> Echapper des 2 massues Série de moulinets avec description d'un grand ½ cercle vertical 	<ul style="list-style-type: none"> Echapper avec renversement de la baguette. Boomerang

Nom du J.J. :			Etablissement										Catégorie			
4 MUSIQUE – RICHESSE CORPORELLE																
Une séquence peut valider plusieurs critères																
14 EQUIPES																
Jouer avec le tempo ou utiliser la mélodie	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Passage au sol en relation avec la musique (une phrase » musicale mini)		0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Nombre de pas dansés en relation avec la musique			Tous les gymnastes avec manipulation de l'engin obligatoire													
Pas dansés 1 (une phrase musicale au mini)		0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Pas dansés 2 (une phrase musicale au mini)		0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Pas dansés 3 (une phrase musicale au mini)		0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Critères sur les pas dansés		1 gymnaste ou plus														
▪ Changement de niveau	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
▪ Jeu d'orientation	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
▪ Déplacement autre que l'avant	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
▪ Avec un changement de formation	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
▪ Intégration d'une collaboration	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
			Les 3 critères suivant peuvent être validés 1 seule fois : à 0.10 pt OU à 0.30 pt													
Utiliser les accents ponctuels de manière variée avec le corps	0.10 1 ou 2 fois	0.30 3 fois et +	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30
Utiliser les accents ponctuels de manière variée avec l' engin	0.10 1 ou 2 fois	0.30 3 fois et +	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30
La musique soutient le projet chorégraphique	0,10 1 partie	0,30 tout l'ench	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30	0.10 0.30
TOTAL	2.20 pts max															

Nom du J.J. :	Etablissement	Catégorie
----------------------	----------------------	------------------

5 RICHESSE CORPORELLE - DIFFICULTES
 Une séquence peut valider plusieurs critères

14 EQUIPES															
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Familles corporelles	Avec manipulation de l'engin obligatoire														
-----------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Saut 1	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Saut 2	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Equilibre 1	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Equilibre 2	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Tours et pivots 1	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Tours et pivots 2	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Onde et souplesse 1	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Onde et souplesse 2	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
TOTAL	0.80 pt max														

Pénalités															
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Difficulté en surnombre en EE (5 ^{ème} et +)	1.00 pt / diff														
Difficulté manquante en excellence (6 exigées)	0.30 pt / diff manquante														
Acrobatie non autorisée	0.50 pt à chaque fois														
Acrobatie sans relation à l'engin	0.20 pt à chaque fois														

TOTAL des PENALITES															
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

35