

G.R.S.

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

PROGRAMMES 2011 – 2012

SOMMAIRE

GÉNÉRALITÉS	L'UFOLEP G.R.S	p.3
	La C.N.S. G.R.S.	p.4
	Coordonnées C.N.S.	p.5
	Coordonnées Responsables régionaux	p.6
	Règlement des compétitions	p.7
	Programmes et rencontres	p.11
	Présentation des programmes	p.12
	Les degrés	p.13
	Niveaux de pratique	p.14
	Normes des engins	p.16
	Engins Circuit Jeunesse	p.17
	Engins Individuels	p.18
	Engins Équipes	p.19
CIRCUIT JEUNESSE	Objectifs	p.20
	Jury et Musique	p.22
	Débutant – Ensemble	p.24
	Initié – Combiné : ensemble /individuels	p.26
	Confirmé – Ensemble et Individuel	p.29
	Espoir - Ensemble et Individuel	p.33
INDIVIDUEL	Jury et Musique	p.37
	Honneur	p.38
	Excellence	p.40
	Nationale	p.43
	Nationale B et A	p.46
ENSEMBLE	Jury et Musique	p.49
	Masse-Chorégraphié	p.51
	Pré-Collectif	p.53
	Pré-Excellence	p.55
	Excellence	p.57
	Duo Excellence	p.60
	Nationale	p.63
	Nationale A	p.65
	Duo Nationale et Duo Nationale A	p.67
	Festival	p.70

L'Union Française des Œuvres Laiques et de l'Education Physique propose entre autres activités sportives, la pratique de la Gymnastique Rythmique Sportive (G.R.S.).

La Commission Nationale Sportive (C.N.S.) G.R.S., a pour charge d'organiser les rencontres sportives nationales, la formation d'officiels et d'animateurs, et d'élaborer les programmes et les outils nécessaires aux rencontres, ainsi qu'à la formation de gymnastes et de cadres.

Elle cherchera également à promouvoir l'activité, voir à créer de nouvelles formes d'activités et à diffuser l'information nécessaire pour le bon développement de la G.R.S. à l'UFOLEP.

Les Responsables Techniques Régionaux ont pour mission d'animer leurs régions (regroupant des départements ou des régions limitrophes suivant les zones d'activités des clubs affiliés à l'UFOLEP).

Ils organisent à leur échelon, à l'aide de leur Commission Technique Régionale, et suivant le plan d'action qu'ils se fixent :

- Les phases qualificatives aux Championnats Nationaux,
- La formation des officiels et des animateurs ainsi que celles des gymnastes, en liaison avec le délégué régional UFOLEP.

Les Responsables Techniques Départementaux opèrent de la même façon à leur échelon, à l'aide de leur Commission Technique Départementale, et coordonnent leur action avec le Responsable Technique GRS de la région dont ils dépendent, et leur délégué départemental UFOLEP.

Adresse du siège de l'UFOLEP :

UFOLEP Nationale
3 rue Récamier
75341 PARIS Cedex 07

Le site pour tout renseignement est : <http://www.ufolep.org/>

COMMISSION NATIONALE SPORTIVE G.R.S

A. LES MEMBRES DE LA C.N.S. GRS SONT DESIGNÉS PAR LE COMITE DIRECTEUR.

La CNS, sous le contrôle du comité directeur national, doit en particulier :

- **Proposer toutes les mesures utiles au développement de la G.R.S.** (relations avec les comités départementaux et régionaux, réunions élargies aux responsables des commissions départementales et régionales, le suivi des relations avec les autres fédérations).
- **Elaborer un contenu et un calendrier spécifique de formation** des cadres et officiels.
- **Veiller au développement de la G.R.S.**
- **Favoriser les liens** avec l'USEP et avec les autres commissions nationales sportives UFOLEP.
- **Informers les pratiquants** sur les activités et l'évolution de la discipline, via les Responsables Techniques Régionaux ou les délégations départementales.

B. MISE EN PLACE ET STRUCTURE DE LA C.N.S. GRS.

Les candidatures sont individuelles et transmises avec l'avis motivé du comité départemental. Un appel à candidature est lancé au niveau national, lors de la vacance d'un poste.

Structure de la C.N.S., missions principales :

Isabelle JACQUET	Référent administratif, Sportif, Financier
Stéphanie DARROU	Pôle Technique, Jugement
Elisabeth LEBECQUE	Pôle Formation
Marion MAUDUIT	Pôle Développement, Jeunesses
Aurélien POTTIER	Pôle Communication

C. LE REPRÉSENTANT DU COMITE DIRECTEUR NATIONAL :

Nelly ARADAN Garant de l'esprit et de la déontologie de l'UFOLEP, ainsi que du respect de la politique définie par la fédération.

Chaque réunion donne lieu à un compte-rendu transmis à l'échelon national (à destination des Responsables Régionaux), et diffusé dans « **Contact** », accessible sur le site : <http://www.ufolep.org/>.

D. LA C.N.S ORGANISE LES ÉPREUVES NATIONALES :

- Elle élabore les règlements.
- Elle établit les calendriers des phases qualificatives, homologue les résultats et en assure la diffusion.
- Elle règle les litiges techniques.
- Elle confie l'organisation des épreuves qu'elle dirige, à un comité départemental ou régional avec, pour les phases finales, la signature d'un cahier des charges définissant les conditions techniques.
- Elle tient informé le comité directeur national du déroulement des compétitions et lui adresse son bilan.

COMMISSION NATIONALE SPORTIVE G.R.S

Structure de la C.N.S., missions principales et coordonnées :

Isabelle JACQUET	Référent Administratif, Sportif, Financier	7, allée des Blancs Caillos 59260 LÉZENNES Tel : 03 20 47 26 13 Portable : 06 11 10 93 20 Mail : isabelle.jacquet@lille.iufm.fr
Stéphanie DARROU	Pôle Technique, Jugement	Impasse de la Grand Font 34980 MONTFERRIER Portable : 06 11 73 11 61 Mail : darrou@hotmail.com
Elisabeth LEBECQUE	Pôle Formation	4, rue des Trois Lieux-dits 16440 MOUTHIER SUR BOËME Portable : 06 10 45 11 11: elisabethlebecque@yahoo.fr
Marion MAUDUIT	Pôle Développement, Jeunesses	22 rue de Lartigotte 33360 CARIGNAN DE BORDEAUX Portable : 06 74 83 64 22 Mail : marion.grs@free.fr
Aurélien POTTIER	Pôle Communication	45, avenue de Martignas 33160 SAINT MEDARD EN JALLES Portable : 06 18 20 82 43 Mail : lilly.pottier@gmail.com

Le représentant du comité directeur national :

Nelly ARADAN	Membre élu au Comité Directeur UFOLEP	4, rue des Hauts 45380 LA CHAPELLE ST MESMIN Tel/Fax : 02 38 72 67 52 Mail : nelphiara@wanadoo.fr
---------------------	---	--

RÉGIONS ET RESPONSABLES TECHNIQUES RÉGIONALES G.R.S. 2011 - 2012

AQUITAINE	Stéphanie BILLE 42, route des Pallus 33450 ST LOUBES	Mail : stephanie.bille@wanadoo.fr Portable : 06 26 01 37 48
BOURGOGNE	Belinda ROCHETTE 5 rue Jules Guesde 71200 Le Creusot	Mail : belinda.rochette@free.fr Tel : 09 54 98 89 00
BRETAGNE	Jean-Luc KERMAREC 13 rue Auguste Renoir 29800 Landerneau	Mail : jean-luc.kermarec@club-internet.fr Portable : 06 12 78 98 73
CENTRE	Catia LIGER 1, rue Claude Bernard 45100 ORLEANS	Mail : gliger@free.fr Tél. /fax : 02 38 69 31 02
CHAMPAGNE ARDENNES	Karine HUSSON 27, rue des Caves 51150 PLIVOT	Mail : nicolas_husson@bbox.fr Tel : 03 26 54 35 68 Portable : 06 84 49 13 18
ILE DE FRANCE EST	Audrey MAILLOT 112 C rue du général De Gaulle 77000 MELUN	Mail : audrey_grs@yahoo.fr Portable : 06.88.91.75.46
ILE DE FRANCE OUEST	Elodie MEUR 94 Avenue Henri Barbusse 92600 ASNIERES	Mail : elodie_meur@hotmail.fr Portable : 06 66 04 00 33
LANGUEDOC- ROUSSILLON	Cécile CANOVAS 42, rue des Lucques 34570 VAILHAUQUES	Mail : florent.canovas@orange.fr Portable : 06 76 51 57 13
LIMOUSIN	Stéphanie BILLE 42, route des Pallus 33450 ST LOUBES	Mail : stephanie.bille@wanadoo.fr Portable : 06 26 01 37 48
MIDI-PYRÉNÉES	UFOLEP 31 – François DUCHE 31, rue des Amidonniers BP10906 31009 TOULOUSE Cedex 6 Elodie DIET 31 route de Pibrac apt. b 28 31700 MONDONVILLE	Mail: ufolep-fol31@laligue.org Tel : 05 62 27 91 12 Mail : elodiet1@yahoo.fr Tel : 06.50.42.80.12
NORD PAS-DE-CALAIS	Danielle WILINSKI 11, rue Jacques Monod 59360 CATEAU CAMBRESIS	Mail wilinski.danielle@gmail.fr Tél : 03 27 84 21 80
PACA	Cécile CANOVAS 42, rue des Lucques 34570 VAILHAUQUES	Mail : florent.canovas@orange.fr Portable : 06 76 51 57 13
PAYS DE LOIRE	UFOLEP 44 – Elodie GORIOU 9, rue des Olivettes BP 74107 44041 NANTES CEDEX 01	Mail : ufolep44@fal44.org Portable : 06 14 16 18 88
POITOU- CHARENTES	Stéphanie BILLE 42, route des Pallus 33450 ST LOUBES	Mail : stephanie.bille@wanadoo.fr Portable : 06 26 01 37 48
RHÔNE-ALPES	Evelyne LOPEZ 10, rue du Souvenir 38070 SAINT QUENTIN FALLAVIER	Mail : evelyne.lopez065@orange.fr Tél. : 09 75 85 74 84 Portable : 06 22 16 34 75

RÈGLEMENT DES COMPÉTITIONS

A. COMPÉTITION NATIONALE

Admission : Les membres des associations UFOLEP qui ont participé aux épreuves départementales et régionales (ou interrégionales pour les régions à faibles effectifs) qualificatives.

Qualification : En fonction du nombre des participants engagés au niveau départemental dans les différentes catégories, des programmes proposés, des quotas sont établis. Leur calcul précise le nombre de qualifiés par région.

Actuellement les régions (ou regroupement de régions) organisant des phases qualificatives sont les suivantes :

- BRETAGNE – NORMANDIE – PAYS DE LOIRE
- LANGUEDOC-ROUSSILLON – PACA
- MIDI-PYRÉNÉES
- ILE DE FRANCE EST – CENTRE
- ILE DE FRANCE OUEST
- RHONE-ALPES – BOURGOGNE
- AQUITAINE - LIMOUSIN – POITOU-CHARENTES
- NORD – PAS DE CALAIS – CHAMPAGNE ARDENNES – PICARDIE

Le principe de regroupement s'impose lorsqu'une région représente un faible effectif.

B. DROITS D'INSCRIPTION

Ils doivent être versés au comité départemental selon les dispositions communes générales (cf. règlements nationaux généraux).

C. CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour prendre part aux différentes épreuves nationales organisées par l'UFOLEP, il faut être amateur et titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours.

D. LICENCES

Validité de la licence :

- Elle doit être homologuée 8 jours avant la première phase qualificative (départementale ou régionale)
- Et doit comporter :
 - La signature de l'intéressé
 - Sa photo

Contrôle des licences :

Avant chaque rencontre et quel que soit le niveau de la rencontre, un officiel (arbitre, membre de la CNS ou représentant du CD) vérifie les licences de toutes les personnes inscrites (gymnastes, juges et responsables) sur la feuille d'engagement et/ou sur la feuille d'indemnisation des déplacements.

Si un compétiteur ou un responsable ne peut présenter sa licence :

- Vérifier son identité en se faisant présenter une pièce officielle avec photo,
- Enregistrer cette absence de licence qui entraînera la perception d'une amende,
- Les licences manquantes doivent être envoyées par lettre recommandée à la Responsable Administrative de la CNS GRS dans les 24 h suivant la rencontre, sous peine d'élimination.
- Un compétiteur ne pouvant présenter ni sa licence, ni une pièce d'identité, se verra interdire la participation à la rencontre.
- Toute absence de licence ou licence incomplète entraînera une amende de 12,5 € par gymnaste.

Un responsable ne pouvant présenter la licence ne pourra figurer sur la feuille de rencontre ou sur la feuille d'indemnisation que s'il a réglé l'amende correspondante.

Tout comité ou club ayant fait participer un non-licencié (ou un sportif non qualifié à la date de la rencontre) ou ayant fraudé sur la personnalité, sera sanctionné conformément au règlement disciplinaire.

Contrôle du programme :

Afin d'éviter des incohérences ultérieures, dès la première phase de compétition, lors du contrôle de la validité des licences, les Responsables Régionaux ont l'obligation de vérifier le programme de la gymnaste ou de l'équipe en fonction de l'âge, du niveau, des dérogations acceptées et des directives de changement de programme formulées par la C.N.S.

E. JUGEMENT

Chaque club est tenu de présenter au minimum un juge pour toute la durée de la compétition. Ce dernier doit être en possession de sa carte de juge ainsi que de sa licence lors de la compétition.

Pour toute autre information, se référer au règlement administratif, sportif et financier de l'UFOLEP.

L'amende prévue en cas d'absence totale ou partielle du juge est de 50 euros (règlement financier national)

Notation des finalités nationales :

Les mouvements imposés seront jugés sur 10 points : une note d'exécution sur 10 points.

Les mouvements libres seront jugés sur 20 points : une note d'exécution sur 10 points et une note de composition sur 10 points (valeur technique sur 4 et valeur artistique sur 6).

Suivant le contenu du programme individuel, la note finale sera sur 20 points (2 imposés ou note moyenne de 2 ou 3 libres), ou sur 30 points (1 libre et 1 imposé).

En ensemble, note sur 10 points pour le masse chorégraphié et les pré-collectif, sur 20 points pour tous les autres programmes à l'exception des nationales A dont la note finale sera sur 40 points (2 enchaînements).

Pour le Festival, se reporter à la page 77 de la présente brochure.

Notation des finalités de zone :

Voir chapitre Circuit jeunesse p.22 et 23.

Composition des jurys du circuit national :

- Pour un exercice imposé :

Jury exécution : 1 juge arbitre + 4 juges exécution

- Pour un exercice libre :

Jury exécution : 1 juge arbitre + 4 juges exécution

Jury composition : 1 juge arbitre + 2 juges VT + 4 juges V.A

Chaque jury doit également avoir un juge secrétaire et 2 juges de lignes.

Composition des jurys du circuit jeunesse :

Voir chapitre Circuit jeunesse p.22 et 23.

F. SUPPORT AUDIO

Pour les enchaînements libres, l'entraîneur devra fournir un CD par enchaînement, ne contenant qu'une seule musique, et fournir un double, en favorisant un second support CD (gravé différemment).

Suivant les directives du dossier de la compétition, la musique utilisée devra être envoyée au comité d'organisation sous format .wav avec pour titre le numéro de dossard et l'engin (*exemple : E157 Libre Corde*). Dans ce cas, l'entraîneur possédera un CD des enchaînements libres de (ou des) gymnaste(s) de son club participant à la rencontre.

IMPORTANT : Pour une meilleure lecture des supports, quelles que soient les installations, il faudra préférer une gravure la plus lente possible (x2 ou x4) en format .wav.

G. CHANGEMENT DE PROGRAMME

A la suite des Championnats Nationaux, la Commission Nationale décide de certains passages dans les programmes supérieurs (diffusion de ces passages par les Responsables Techniques Régionaux et par le bulletin national « Contact »). Toutefois, des exceptions peuvent être faites sur demande de dérogation.

H. DEMANDE DE DÉROGATION

Qu'il s'agisse d'un changement de programme décidé par la CNS, d'un problème particulier lié à l'âge, au niveau, ou à une situation particulière d'une ou des gymnastes du club, une demande de dérogation est obligatoire lorsque la réglementation proposée dans cette brochure nécessite une autorisation particulière.

Il est indispensable de respecter scrupuleusement la procédure ci-après.

- **Le Responsable du club** imprime une version papier de la fiche de dérogation individuel ou équipe suivant le cas (document « fiches dérogations et d'engagements 2011/2012 » joint à cette brochure), et la remplit. Il envoie cette version papier à **sa (son) Responsable Technique Départemental(e)**, qui, après étude avec les membres de la CTD, le transmet à **la (le) Responsable Technique Régional(e)** pour avis de la CTR. Ce(tte) dernier(e) veillera à remplir les deux avis pour les départements n'ayant pas de Responsable Technique.
- La fiche en version papier avec signatures de chaque échelon sera alors envoyée par **la Responsable Technique Régionale** à

Aurélié POTTIER, CNS GRS
45 avenue de Martignas
33 160 SAINT MEDARD EN JALLES.

- Pour les individuels, les dérogations devront être envoyées à Aurélie POTTIER par les Responsables Techniques Régionales du 1^{er} au 15 septembre 2011, cachet de la Poste faisant foi.
- Pour les ensembles/duos, les dérogations devront être envoyées à Aurélie POTTIER par les Responsables Techniques Régionales du 15 au 30 novembre 2011, cachet de la Poste faisant foi.

ATTENTION : Dans le cas où cette procédure ne serait pas respectée, la dérogation ne sera pas étudiée par la CNS et sera donc considérée comme refusée.

I. ENGAGEMENTS

Dans l'attente du développement de la procédure d'engagements par internet, vous utiliserez **les feuilles d'engagements pour vos gymnastes individuels et en équipes** (document « fiches dérogations et d'engagements 2011/2012 »). Nous vous remercions de bien vouloir respecter les consignes suivantes concernant leur utilisation :

POUR LES CLUBS :

Une feuille d'engagement par club doit être remplie et envoyée dans les temps impartis au délégué départemental UFOLEP et à la (le) Responsable Technique Départemental(e) (ou Régional(e) suivant le cas), et ce dès la première compétition, **sous peine de disqualification.**

POUR LES RESPONSABLES TECHNIQUES :

Ces feuilles d'engagement sont à vérifier avant la compétition et à apporter le jour de la compétition au contrôle des licences.

Lors des différentes rencontres, et au moment de la vérification des licences en présence des gymnastes, les gymnastes devront obligatoirement signer le document qui atteste de leur présence et de la validité des licences. Ce même document papier devra être réutilisé pour l'échelon suivant, afin de regrouper toutes les rencontres et donc l'ensemble des signatures.

Après le tour départemental, un exemplaire des engagements sera envoyé par mail par chaque responsable départemental à Aurélie POTTIER, CNS GRS lilly.pottier@gmail.com, et version papier à la Responsable Régionale.

Après le tour régional, ce document original sera envoyé sous **forme papier** par chaque Responsable Régionale, en même temps que le palmarès, à Aurélie POTTIER, CNS GRS (Avenue de Martignas, 33160 Saint-Médard-en-Jalles)

POUR LES VÉRIFICATEURS DE LICENCES :

Vérifier l'adéquation des renseignements fournis sur les fiches d'engagement avec ceux des licences déposées par les clubs le jour de la compétition.

Apposer dans la case grisée correspondant au niveau concerné (département, région, inter-région) la date de la compétition.

A la fin du passage de l'équipe, vérifier la corrélation entre la gymnaste, la photo et les renseignements de la licence (date de naissance...) et lui faire signer le document de vérification.

Ce document doit être transmis à la fin de la rencontre départementale ou régionale dans son intégralité, avec les problèmes rencontrés mis en évidence, à la Responsable Départementale ou Régionale concernée.

PROGRAMMES ET RENCONTRES

3 programmes sont proposés aux pratiquants de la G.R.S. à l'UFOLEP :

LE CIRCUIT JEUNESSE à finalité de zone, ouvert aux gymnastes âgés de 9 et 10 ans, débouche sur la finale de zone « Circuit Jeunesse » (en mai, ou juin).

LE PROGRAMME INDIVIDUEL à finalité nationale, ouvert aux gymnastes à partir de 11 ans, débouche sur le Championnat National Individuel (en janvier).

LE PROGRAMME ÉQUIPES ET FESTIVAL à finalité nationale, ouvert aux gymnastes à partir de 11 ans, débouche sur le Championnat National Equipes et Festival (en mai).

A NOTER : Les régions peuvent proposer des rencontres ou compétitions parallèles à finalité régionale pour le public ne relevant pas des rencontres à finalité de zone ou nationale, ainsi que pour les jeunes de 7 et 8 ans n'entrant pas dans les catégories concernées par les finales de zone ou nationales.

Il est IMPÉRATIF de prendre en compte les informations suivantes :

QUELLE QUE SOIT LA CATÉGORIE, les gymnastes de 10 ans et moins (voir tableau ci-dessous) ne pourront accéder à la finale nationale.

(AUCUNE DÉROGATION ne sera accordée).

QUELLE QUE SOIT LA CATÉGORIE, les sur classements et les déclassements ne sont pas autorisés (sauf dérogation exceptionnelle accordée par la C.N.S.)

SAISON SPORTIVE	GYMNASTES NÉS EN	FINALITÉS
2011/2012	2004 - 2003	Région ou Inter région
	2002 - 2001	Zone, Région ou Inter région
	2000 et avant	Nationale

PRÉSENTATION DES PROGRAMMES

A. FINALITÉS DE ZONE : LE CIRCUIT JEUNESSE

ENSEMBLES : Débutants – Confirmés – Espoirs

INDIVIDUELS : Confirmés – Espoirs

COMBINE (ensemble/individuels) : Initiés

B. FINALITÉS NATIONALES : LE CIRCUIT NATIONAL

ENSEMBLES *	INDIVIDUELS *
MASSE CHORÉGRAPHIÉ (1)	
PRÉ-COLLECTIF (2)	
PRÉ-EXCELLENCE (2)	HONNEUR (4)
EXCELLENCE (4)	EXCELLENCE (5)
DUO EXCELLENCE (2)	
NATIONALE (3)	NATIONALE (3)
DUO NATIONALE (1)	NATIONALE B (2)
NATIONALE A (1)	NATIONALE A (1)
DUO NATIONALE A (1)	

* Nom du programme et nombre de catégories d'âge dans ce programme.

C. PROGRAMMES ET NIVEAUX DE COMPÉTENCES DES GYMNASTES

Équivalences entre les niveaux de pratique UFOLEP/FFG

Individuelles

UFOLEP	FFG
Honneur	
Excellence	Pré critérium – Critérium à finalité zone
Nationale	Critérium / Préfédérale
Nationale A	Fédérale

Ensembles

UFOLEP	FFG
Masse chorégraphié	DC4
Pré-collectif	DC4
Pré-excellence	DC4 – DC3 - DC2
Excellence	DC3 – DC2 – DC1 non qualifié
Nationale	DC1 – Duo Zone
Nationale A	DF1 - DF2

LES DEGRÉS

Les degrés permettent l'évaluation de la valeur d'une gymnaste par rapport à l'ensemble de ses capacités et quel que soit son âge.

Ils ont été conçus pour répondre aux interrogations de l'entraîneur :

- Comment et sur quoi baser la formation d'une gymnaste ?
- Comment choisir son programme sportif en fonction de son âge, de son niveau, de son temps d'entraînement ?
- Pour motiver et ponctuer le parcours des gymnastes ne participant pas à la compétition.

Ce tableau rappelle donc les correspondances entre les degrés et l'ensemble des programmes à finalité de zone et nationale, pour aider l'entraîneur à faire le choix du programme, en particulier dans le récent programme « CIRCUIJT JEUNESSE ».

La brochure des degrés est en cours de rénovation, toutefois le document initial peut-être demandé à isabelle.jacquet@lille.iufm.fr ou consultée sur le site UFOLEP : <http://www.ufolep.org>.

DEGRÉS		ACCÈS AUX PROGRAMMES		
		CIRCUIT JEUNESSE	NATIONAL	
		9-10 ans	A partir de 11 ans	
Pas de limite d'âge	Lieux de passage		Individuels	Ensembles
1	Club	Débutants		Masse-Cho
2	Interclubs			
3	Club	Initiés		Pré-Co
4	Département	Confirmés	Honneur	Pré-Exc Excellence* ¹
5	Compétition	Zone	Championnat National	
			<i>ou Commission Régionale</i>	
6	Département	Espoirs	Excellence	Excellence National* ¹
7	Compétition	Zone	Championnat National	
			<i>ou Commission Régionale</i>	
8	Région		National National B	
9	Région			
10	Compétition		National A* ²	

*¹ : Suivant le niveau d'ensemble des gymnastes.

*² : Participation au championnat national.

NIVEAUX DE PRATIQUE

Pratiquer la GRS à l'UFOLEP suppose d'avoir choisi un enjeu éducatif et culturel.

L'entraîneur doit pouvoir reconnaître et valoriser les exigences afférentes à chaque niveau de pratique.

Ces tableaux de correspondance entre les programmes et les niveaux de compétences des gymnastes, ainsi que le tableau des degrés, permettent à la gymnaste comme à l'entraîneur de se situer et de faire le meilleur choix de pratique par rapport à son niveau et son passé.

9 -10 ans	CIRCUIT JEUNESSE			
ÉQUIPES	DÉBUTANTS	INITIÉS	CONFIRMÉS	ESPOIRS
DEGRÉS	1 ^{er}	2 ^{ème} et 3 ^{ème}	4 ^{ème}	6 ^{ème}
INDIVIDUELS	Pas de correspondance	Gymnastes débutants en individuel et initiés.	Gymnastes confirmés en individuel et bons initiés	Gymnastes espoirs en individuel et bons confirmés
CARACTÉRISTIQUES (cf. brochures et code UFOLEP)	Enfant débutant l'activité	Maîtrise du maniement de base Maîtrise des divers aspects chorégraphiques	Capacités physiques en évolution Maîtrise des paramètres du programme « initiés »	Travail propre. Des qualités de souplesse. Capable de sortir de l'axe vertical sans déséquilibre.

11 ans et +	CIRCUIT NATIONAL		
ENSEMBLES	MASSE CHOREGRAPHIÉ	PRÉ- COLLECTIF	PRÉ-EXCELLENCE
DEGRÉS	1 ^{er}	2 ^{ème} et 3 ^{ème}	4 ^{ème}
INDIVIDUELS	Pas de correspondance	Honneur débutant, Honneur non qualifié au National de l'année précédente.	Honneur
CARACTÉRISTIQUES (cf. brochures et code UFOLEP)	Débutant Travail de technique simple Recherche chorégraphique.	Maîtrise du maniement de base Maîtrise des divers aspects chorégraphiques	Capacités physiques en évolution Maîtrise des paramètres du pré- collectif

11 ans et +	CIRCUIT NATIONAL (suite)			
ENSEMBLES	EXCELLENCE	NATIONALE 2	NATIONALE 3 et 4	NATIONALE A
DEGRÉS	4 ^{ème}	6 ^{ème}	6 ^{ème} /8 ^{ème}	8 ^{ème} /10 ^{ème}
INDIVIDUELLE	Honneur "confirmée" Excellence débutante	Excellence confirmée ou Nationale débutante	Excellence confirmée ou Nationale	Nationale, Nationale B, Nationale A
CARACTÉRISTIQUES (cf. brochures et code UFOLEP)	Domaine de la moyenne performance. Travail propre. Des qualités de souplesse. Capable de sortir de l'axe vertical sans déséquilibre.	Nombre d'heures d'entraînement important Travail en petit volume Maîtrise corporelle et technique des engins	Nombre d'heures d'entraînement important (plus de 5 heures). Aborde le travail en grand volume	Domaine de la performance.

NORMES DES ENGINES

NORMES	CORDE	CERCEAU	BALLON	MASSUES	RUBAN
Code UFOLEP	Longueur proportionnelle à la taille de la gymnaste	80 à 91 cm de diamètre intérieur. 300 gr minimum.	18 à 20 cm. 400 g minimum	40 à 50 cm. 150 g minimum chacune	6 m minimum 4 à 6 cm de marge. Baguette de 50 à 60 cm
ADAPTÉES	Idem	70 à 90 cm. Poids libre	16 à 20 cm Poids libre	35 à 50 cm Poids libre	5 m minimum. 4m en « Circuit Jeunesse »

Les normes adaptées sont une tolérance, mais pas une obligation.

ADAPTÉES	Circuit jeunesse Individuel Honneur 11/12 ans – 13/14 ans Individuel Excellence 11/12 ans – 13/14 ans Individuel National 12/13/14 ans Ensemble Masse Chorégraphié Ensemble Pré collectif 1 et 2 Ensemble Pré excellence 1 Ensemble Excellence 1 et 2
-----------------	--

Code UFOLEP	Toutes les autres catégories
--------------------	------------------------------

Les engins utilisés par une équipe sont tous identiques en poids, dimension (dans la même fourchette) et forme. Seule la couleur peut être différente (cf. code de pointage page 10).

CIRCUIT JEUNESSE ENGINS ÉQUIPES – 2011/2012

PROGRAMMES	ANNÉES D'ÂGE	ENGINS
DEBUTANTES	2002-2001	Imposé Cerceaux
INITIÉS	2002-2001	Imposé Corde
CONFIRMÉS	2002-2001	Semi-libre Massues
ESPOIRS	2002-2001	Libre Rubans

CIRCUIT JEUNESSE ENGINS INDIVIDUELS – 2011/2012

PROGRAMMES	ANNÉES D'ÂGE	ENGINS
INITIÉ	2002-2001	Imposé Cerceau
CONFIRMÉ	2002-2001	Semi-libre Massues
ESPOIR	2002-2001	Imposé ML Libre Cerceau

CIRCUIT NATIONAL

ENGINS INDIVIDUELS – 2011/2012

PROGRAMMES	AGE	ANNÉES D'ÂGE	ENGINS
Honneur	11 – 12 ans	2000-1999	Imposé ML Imposé Ballon
	13 – 14 ans	1998-1997	Imposé Ruban Imposé Massues
	15 – 16 ans	1996-1995	Imposé Corde Libre au choix *
	17 ans et +	1994 et avant	Semi libre ruban Libre au choix *
Excellence	11 – 12 ans	2000-1999	Imposé ML 11/12/13/14 ans Libre Massues
	13 – 14 ans	1998-1997	Imposé ML 11/12/13/14 ans Libre Corde
	15 – 16 ans	1996-1995	Imposé ML 15/16 ans Libre Ruban
	17 – 18 ans	1994-1993	Libre Ballon Libre au choix *
	19 ans et +	1992 et avant	Libre Cerceau Libre au choix *
Nationale	12 – 13 - 14 ans	1999-1998-1997	Libre Ballon Libre Corde
	15 – 16 – 17 ans	1996-1995-1994	Libre Cerceau Libre au choix *
	18 ans et +	1993 et avant	Libre Ballon Libre au choix *
Nationale B	13 – 16 ans	1998-1997-1996-1995	Libre Corde Libre au choix *
	17 ans et +	1994 et avant	Libre Ballon Libre au choix *
Nationale A	13 ans et +	1998 et avant	Libre Ruban Libre au choix 1 * Libre au choix 2 *

* En cas d'engin(s) libre(s) au choix, il(s) doit être différent(s) de l'engin imposé.

CIRCUIT NATIONAL

ENGINS ÉQUIPES – 2011/2012

PROGRAMMES	CAT	AGE	ANNÉES D'AGE	ENGINS
Masse Chorégraphié		Moins de 14 ans	2000-1999-1998-1997	Imposé Rubans
Pré-collectif	1	Moins de 14 ans	2000-1999-1998-1997	Imposé Ballons
	2	Moins de 15 ans	1998 et avant	Imposé Ballons
Pré-excellence	1	Moins de 14 ans	2000-1999-1998-1997	Semi-libre Ballons
	2	Moins de 16 ans	1998 et avant	Semi-libre Ballons
Excellence	1	Moins de 12 ans	2000-1999	Cordes
	2	Moins de 14 ans	2000-1999-1998-1997	Rubans
	3	Moins de 15 ans	1998-1997-1996-1995	Cerceaux/Cordes
	4	Plus de 15 ans	1996 et avant	Ballons
Nationale	2	Plus de 14 ans	2000-1999-1998-1997	Rubans
	3	Moins de 15 ans	1998-1997-1996-1995	Massues/Cerceaux
	4	Plus de 15 ans	1996 et avant	Cordes/Ballons
	A	Plus de 13 ans	1998 et avant	Rubans/Cerceaux Ballons
Duo Excellence	1	13-16 ans	1998-1997-1996-1995	Ballons
	2	Plus de 16 ans	1996 et avant	Massues/Libre
Duo Nationale		Plus de 14 ans	1997 et avant	Ruban/Libre
Duo Nationale A		Plus de 16 ans	1995 et avant	Cerceau/Libre
Festival		Plus de 11 ans	2000 et avant	« Alternative »

* Les engins majoritaires en cas d'équipes à 5 sont marqués en gras.

** En cas d'engins mixtes, l'engin libre doit être différent de l'engin imposé.

CIRCUIT JEUNESSE

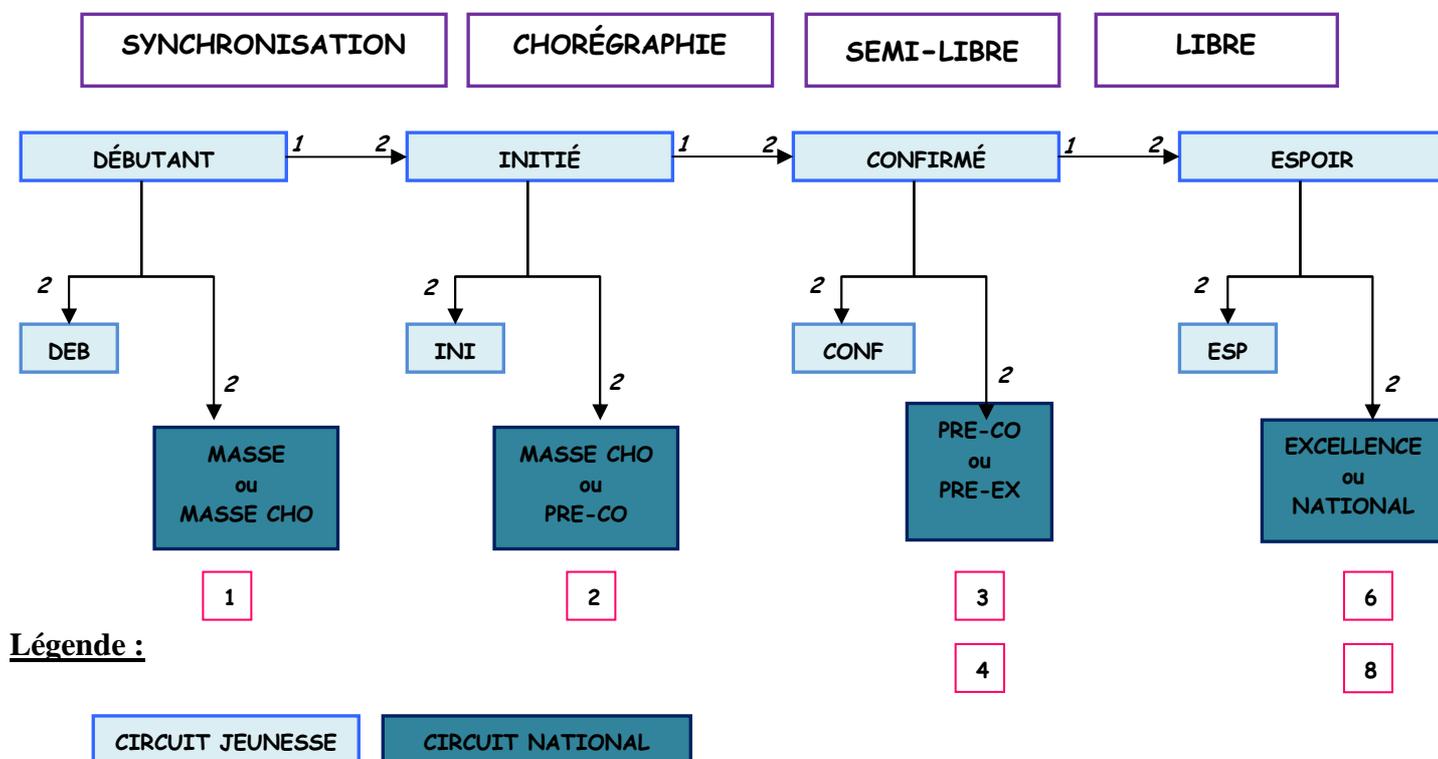
Destiné aux enfants de 9 à 10 ans, le Circuit Jeunesse propose deux types de pratique :

- **L'un ouvert sur la découverte de la discipline et l'initiation sportive dans les programmes « Débutant » et « Initié ».** Il doit permettre à l'enfant d'acquérir les bases de l'activité tout en aménageant une approche ludique et récréative.
- **L'autre, axé sur le perfectionnement dans les programmes « Confirmé » et « Espoir »,** préparant aux programmes de moyenne performance du Circuit National. Ces programmes sont destinés aux gymnastes ayant le goût de la performance et en possédant les qualités.

A. OBJECTIFS :

- Etablir les bases de la GRS tout en respectant l'intégrité physique et psychologique des gymnastes.
- Favoriser l'épanouissement de l'enfant.
- Privilégier le caractère ludique de l'activité.
- Initier à la pratique sportive.
- Déboucher sur une rencontre de Zone, à caractère compétitif et festif.

B. ÉTAPES ET ÉVOLUTION :



Légende :



DEGRÉS 1, 2 : Année de présence de la gym dans le circuit

Echelons départemental et régional :

Suivant l'organisation départementale et régionale, les rencontres départementales et/ou régionales seront organisées au cours d'une journée propre à ce programme ou associées aux rencontres du circuit national. Chaque structure peut proposer en plus du programme technique, des animations sportives, ludiques et créatives (passage des degrés, ateliers divers), pour donner à chaque regroupement le caractère récréatif, festif et sportif adapté à l'âge des gymnastes.

Finales de zones :

Elles se déroulent dans 3 secteurs :

- **Zone Nord** : Régions Nord – Pas de Calais, Champagne-Ardenne, IDF Est et IDF Ouest.
- **Zone Ouest** : Régions Aquitaine – Limousin – Poitou-Charentes, Midi – Pyrénées et Bretagne.
- **Zone Sud** : Bourgogne – Rhône-Alpes – Languedoc-Roussillon.

Qualification à la Zone :

Il est souhaité qu'un maximum d'équipes puisse participer aux finales de Zone. Si l'accueil de toutes les équipes n'est pas possible pour des raisons de logistique, les Responsables Techniques des Régions seront amenés à établir la liste des qualifiées, en se concertant sur les critères de qualification.

Programme de la finale de Zone :

Les organisateurs de la finale de Zone, selon les possibilités de la région ou du département concerné, pourront mettre en place, en plus du programme technique, des **ateliers divers** (création avec une équipe interclubs, parcours, défis...).

Autour de ce programme gymnique, l'organisateur veillera à offrir **des activités diverses favorisant la rencontre, la détente, la découverte locale et celle d'autrui.**

C. CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES :

Les juges évaluent l'acquisition des différentes compétences en Gymnastique Rythmique et Sportive suivant plusieurs critères établis. L'ensemble des appréciations données par le jury déterminera le groupe de niveau dans lequel l'équipe ou l'individuel sera récompensé : **Or, Argent, ou Bronze.**

Lors du palmarès, les gymnastes sont appelés selon leur groupe de classement, dans l'ordre alphabétique des clubs.

- **Etapes départementale et régionale** : breloque, médaille ou diplôme or/argent/bronze suivant le groupe de classement de l'équipe et en fonction des ressources des organisateurs.
- **Finale de Zone** : Diplôme de fin de parcours (proposé par la CNS), avec une couleur correspondant à chaque catégorie (ex : débutante = diplôme bleu) sur lequel la pastille or argent ou bronze déterminant le groupe de niveau sera appliquée, et suivant les ressources des organisateurs, des breloques ou cadeaux souvenirs.

JURY ET NOTATION DES ENSEMBLES

A. ENSEMBLES DÉBUTANTS ET INITIÉS :

NOTE SUR 30 POINTS

1 Juge Arbitre

JURY EXECUTION

Note sur 25 points

2 Juges Fondamentaux

2 Juges Harmonie

(1pt d'écart max entre les deux juges)

JURY COMPOSITION

Note sur 5 points

2 Juges Exigences Techniques

(0,50pt d'écart max entre les deux juges)

B. ENSEMBLES CONFIRMÉS ET ESPOIRS :

NOTE SUR 35 POINTS

1 Juge Arbitre

JURY EXECUTION

Note sur 25 points

2 Juges Fondamentaux

2 Juges Harmonie

(1pt d'écart max entre les deux juges)

JURY COMPOSITION

Note sur 10 points

2 Juges Exigences Techniques

(0,50pt d'écart max entre les deux juges)

MUSIQUE DES ENSEMBLES

A. EXERCICES IMPOSÉS ET SEMI-LIBRES :

Débutants, Initiés, Confirmés

Les musiques et les textes des imposés sont transmises par mail ou CD, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

B. EXERCICES LIBRES :

Espoirs

Les musiques sont libres. Attention cependant à respecter les consignes suivantes :

- **Choisir des musiques adaptées à l'âge des enfants.**
- **Le « pot pourri » est interdit**
- **Les paroles sont interdites, quelle que soit la langue, mais les voix sont autorisées.**

JURY ET NOTATION DES INDIVIDUELS

A. INDIVIDUELS INITIÉS :

NOTE SUR 15 POINTS

1 Juge Arbitre

JURY EXÉCUTION

Note sur 15 points

3 Juges Fondamentaux

(1 Juge Corps sur 5 pts / 1 Juge Engin sur 5 pts / 1 Juge Musique sur 5 pts)

B. INDIVIDUELS CONFIRMES ET ESPOIRS :

NOTE SUR 20 POINTS

1 Juge Arbitre

JURY EXECUTION

Note sur 15 points

2 Juges Fondamentaux/Musique

(1pt d'écart max entre les deux juges)

JURY COMPOSITION

Note sur 5 points

2 Juges Exigences Techniques

(0,50pt d'écart max entre les deux juges)

Pas de jury composition pour le Main Libre Espoir

MUSIQUE ET TEXTES DES INDIVIDUELS

A. EXERCICES IMPOSÉS :

Initié, Espoir

Les musiques et les textes des imposés sont transmises par mail ou CD, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

B. EXERCICES LIBRES :

Confirmé, Espoir

Les musiques sont libres. Attention cependant à respecter les consignes suivantes :

- **Choisir des musiques adaptées à l'âge des enfants.**
- **Le « pot pourri » est interdit**
- **Les paroles sont interdites, quelle que soit la langue, mais les voix sont autorisées.**

DÉBUTANT

A. A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive pour la première année.

Travail visant à accéder au programme **Masse Chorégraphié** lors du passage au circuit national.

B. ORIENTATION DE TRAVAIL

C'est l'étape de **SYNCHRONISATION** qui permet aux gymnastes d'acquérir les fondamentaux et de viser la synchronisation d'actions.

C. DESCRIPTIF

Enchaînement	Imposé
Nombre de gymnastes	4 à 8 (<i>2 remplaçants autorisés</i>)
Musique	Imposée
Engin	Imposé

C'est un enchaînement de type « Masse chorégraphié » qui doit être réalisé entièrement par l'ensemble des gymnastes, avec 4 formations et 2 relations et sans échange d'engin par lancer.

D. JUGEMENT

▪ EXECUTION : (25 points)

▪ FONDAMENTAUX :

Sur 10 pts

○ Corporels / Les fondamentaux sont-ils respectés ?

Sur 5 pts

○ Engin / Les fondamentaux sont-ils respectés ?

Sur 5 pts

▪ HARMONIE :

Sur 15 pts

○ Espace / L'espace est-il précis ?

Sur 5 pts

○ Musique / Les gymnastes sont-ils en relation avec la musique ?

Sur 5 pts

○ Ensemble / Les gymnastes sont-ils ensembles ?

Sur 5 pts

▪ **COMPOSITION : (5 points)**

▪ **EXIGENCES TECHNIQUES :**

Sur 5 pts

▪ Formation : les 4 formations sont-elles réalisées ? (0,50 pt x 4)

Sur 2 pts

▪ Relation : les 2 relations libres sont-elles réalisées ? (1 pt x 2)

Sur 2 pts

▪ La partie libre est-elle exploitée ?

Sur 1 pt

PÉNALITÉS :

- **-0.10 à 0.30pt par faute de texte.**

INITIÉ

Dans le but d'initier les jeunes gymnastes aux 2 types de pratiques (ensembles et individuels), proposés à l'UFOLEP et de créer un esprit d'équipe, le niveau « initié » propose un programme combiné des exercices « ensembles et individuels ».

A. A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive pour la deuxième année, ou présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline.

Travail visant à accéder aux programmes **Masse Chorégraphié ou Pré-Collectif** lors du passage au circuit national, éventuellement au programme individuel honneur.

PARTICIPATION :

L'équipe composée de 4 à 8 gymnastes présentera son exercice d'ensemble et **2 à 8 gymnastes de cette équipe présenteront l'exercice individuel.**

Un gymnaste d'une équipe « Débutants », « Confirmés » ou « Espoirs », ne pourra concourir en catégorie individuel « Initié », réservée au combiné. De même, un gymnaste seul ne pourra concourir dans cette catégorie, et devra se présenter en individuel « Confirmé » ou « Espoir » s'il possède le niveau requis.

ATTENTION : Tout engagement ne respectant pas ces particularités (public visé ou orientations de travail) sera considéré, après accord de la CTR concerné, comme un engagement à finalité régionale. L'équipe ou l'individuel engagé ne pourra donc pas se présenter lors de la rencontre de zone.

CLASSEMENT :

Il se fera à partir de la note de l'exercice d'ensemble et de la moyenne des notes des exercices individuels.

Pour les équipes présentant entre 2 et 4 Individuels Initiés :

Seules les 2 meilleures notes des gymnastes présentés seront prises en compte. **La note des exercices individuels de l'équipe sera calculée en faisant la moyenne de ces 2 notes.**

Pour les clubs présentant entre 5 et 8 Individuels Initiés :

Seules les 4 meilleures notes des gymnastes présentés seront prises en compte. **La note des exercices individuels de l'équipe sera calculée en faisant la moyenne de ces 4 notes.**

ENSEMBLE INITIÉ

A. ORIENTATION DE TRAVAIL

C'est l'étape de la CHORÉGRAPHIE.

La trame technique sera exploitée dans le but de créer des relations spatiales, et relationnels variés.

B. DESCRIPTIF

Enchaînement	Imposé
Nombre de gymnastes	4 à 8 (2 remplaçantes autorisées)
Musique	Imposée
Engin	Imposé

L'enchaînement, de type « Masse Chorégraphié », doit être réalisé entièrement par l'ensemble des gymnastes, avec 4 formations et 4 relations, et sans échange d'engin de difficulté supérieure.

C. JUGEMENT

EXECUTION : (25 points)

- **FONDAMENTAUX :** **Sur 10 pts**
 - Corporels / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts
 - Engin / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts
- **HARMONIE :** **Sur 15 pts**
 - Espace / L'espace est-il précis ? Sur 5 pts
 - Musique / Les gymnastes sont-ils en relation avec la musique ? Sur 5 pts
 - Ensemble / Les gymnastes sont-ils ensembles ? Sur 5 pts

COMPOSITION : (5 points)

- **EXIGENCES TECHNIQUES :** **Sur 5 pts**
 - Formation : les 4 formations sont-elles réalisées ? (0,50 pt x 4) Sur 2 pts
 - Relation : les 4 relations libres sont-elles réalisées ? (0,50 pt x 4) Sur 2 pts
 - Les parties libres sont-elles respectées ? Sur 1 pt

PÉNALITÉS :

- -0.10 à 0.30 pt suivant la faute de texte.

ATTENTION

SONT INTERDITS

- Tout échange d'engin de difficulté supérieure.
- Tout échange d'engin par lancer.

INDIVIDUEL INITIÉ

A. DESCRIPTIF

Enchaînement	Imposé
Musique	Imposée (durée 48'')
Engin	Imposé

L'enchaînement, de type 3^{ème} degré sera réalisé sur **un quart de praticable simultanément avec 3 autres gymnastes de leur propre club ou non.**

Les organisateurs de compétitions devront donc en tenir compte pour la délimitation des praticables et les corps de jurys (un jury simplifié par gymnaste).

B. JUGEMENT

EXECUTION : (15 points)

- **FONDAMENTAUX :** **Sur 10 pts**
 - Corporels / Les fondamentaux sont-ils respectés ? **Sur 5 pts**
 - Engin / Les fondamentaux sont-ils respectés ? **Sur 5 pts**
- **MUSIQUE :** **Sur 5 pts**
 - Musique / Le gymnaste est-il en relation avec la musique ?

PENALITÉ :

- -0.10 à 0.30 pt suivant la faute de texte.

ENSEMBLE CONFIRMÉ

A. A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive pour la troisième année, ou présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline.

Travail visant à accéder aux programmes **Préexcellence ou Excellence** lors du passage au circuit national.

B. ORIENTATION DE TRAVAIL

C'est l'étape du **SEMI-LIBRE**.

Les bases techniques sont à renforcer, le travail de coordination, de manipulation, de liaison d'éléments s'enrichit en complexité et rapidité, tout en gardant une clarté et une bonne définition des gestes.

Il faut axer le travail sur la richesse corporelle et la variété dans l'utilisation de l'engin.

Apparition des difficultés codifiées autorisées.

C. DESCRIPTIF

Enchaînement	Semi-libre
Nombre de gymnastes	4 à 6 (2 remplaçants autorisés)
Musique	Au choix parmi 4 proposées
Engin	Imposé

D. JUGEMENT

EXÉCUTION : (25 points)

- **FONDAMENTAUX :** **Sur 10 pts**
 - Corporels / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts
 - Engin / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts

- **HARMONIE :** **Sur 15 pts**
 - Espace / L'espace est-il précis ? Sur 5 pts
 - Musique / Les gymnastes sont-ils en relation avec la musique ? Sur 5 pts
 - Ensemble / Les gymnastes sont-ils ensembles ? Sur 5 pts

COMPOSITION : (10 points)

- | | |
|--|-------------------|
| ○ <u>TEXTE / EXIGENCES TECHNIQUES :</u> | Sur 10 pts |
| ○ Séquences imposées (3 x 0,30 pt) | Sur 0,90 pt |
| ○ 5 Formations (5 x 0,30 pt) | Sur 1,50 pts |
| ○ 4 Relations (4 x 0,30 pt) | Sur 1,20 pts |
| ○ 3 Difficultés élémentaires corporelles (3 x 0,20 pt) | Sur 0,60 pt |
| <i>DE supplémentaires non revalorisées.</i> | |
| ○ Relation Musique/Mouvement | Sur 2,20 pts |
| ○ Occupation de l'espace | Sur 1,20 pts |
| ○ Richesse et variété des familles corporelles | Sur 1,20 pts |
| ○ Richesse et variété des familles à l'engin | Sur 1,20 pts |
| ○ 1 Porté autorisé mais non revalorisé | |

PENALITES :

- **-0.30 pt par formation ou relation manquante.**
- **-0.10 à 0.30 pt suivant la faute de texte.**
- **-0,30 pt par séquence imposée manquante.**
- **-0,20 pt par DE manquante.**
- **-0,50 pt pour toute DM ou DS corporelle.**
- **-0,50 pt pour toute acrobatie autre que la roue.**
- **-0,50 pt pour tout porté en plus du contrat.**

ATTENTION

SONT INTERDITS

- **Tout échange d'engin de difficulté supérieure.**
- **Toute acrobatie, autre que la roue.**
- **Toute difficulté moyenne ou supérieure.**

INDIVIDUEL CONFIRMÉ

A. A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive pour la troisième année, ou présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline.

Travail visant à accéder aux programmes **Individuels Honneur ou Excellence** lors du passage au circuit national.

B. ORIENTATION DE TRAVAIL

Il faut viser un travail corporel propre, et posant des problèmes simples :

- D'équilibre sur des appuis variés
- De coordination
- De succession logique des actions
- De manipulation plus variée sur des éléments corporels plus riches

Apprentissage des difficultés codifiées.

C. DESCRIPTIF

Enchaînement	Semi-Libre
Musique	Libre d'une durée de 0'45 à 1'15
Engin	Imposé

D. JUGEMENT

EXECUTION : (15 points)

- **FONDAMENTAUX :** **Sur 10 pts**
 - Corporels / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts
 - Engin / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts

- **MUSIQUE :** **Sur 5 pts**
 - Musique / Le gymnaste est-il en relation avec la musique ?

COMPOSITION : (5 points)

- | | |
|---|------------------|
| ○ <u>TEXTE/EXIGENCES TECHNIQUES :</u> | Sur 5 pts |
| ○ Séquences imposées | Sur 1,00 pt |
| ○ 3 Difficultés élémentaires corporelles (3 x 0,20 pt)
<i>DE supplémentaires non revalorisées.</i> | Sur 0,60 pt |
| ○ Relation Musique/Mouvement | Sur 1,00 pt |
| ○ Occupation de l'espace | Sur 0,80 pt |
| ○ Richesse et variété des familles corporelles | Sur 0,80 pt |
| ○ Richesse et variété des familles à l'engin | Sur 0,80 pt |

PENALITES :

- -0.10 à 0.30 pt suivant la faute de texte.
- -0,30 pt par séquence imposée manquante.
- -0,20 pt par DE manquante.
- -0,50 pt pour toute DM ou DS corporelle.
- -0,50 pt pour toute acrobatie autre que la roue.

ATTENTION

SONT INTERDITS

- Toute acrobatie, autre que la roue.
- Toute difficulté moyenne ou supérieure.

ENSEMBLE ESPOIR

A. A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes de bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques et/ou bénéficiant d'horaires d'entraînements importants.

Travail visant à accéder aux programmes **Excellence ou Nationale** lors du passage au circuit national.

B. ORIENTATION DE TRAVAIL

C'est l'étape du **LIBRE**.

Il faut viser un travail corporel propre, respectant l'intégrité physique des gymnastes, et solutionnant les problèmes de :

- Placement et équilibre
- Coordination et succession logique des actions
- Manipulation

Apprentissage des difficultés codifiées autorisées.

Attention à ne pas négliger la recherche de l'originalité dans tous les domaines, au profit de la vitesse d'exécution, non demandée ici.

C. DESCRIPTIF

Enchaînement	Libre
Nombre de gymnastes	4 à 6 (2 remplaçants autorisés)
Musique	Libre d'une durée de 1'30 à 2'00
Engin	Imposé

D. JUGEMENT

EXECUTION : (25 points)

- **FONDAMENTAUX :** **Sur 10 pts**
 - Corporels / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts
 - Engin / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts

- **HARMONIE :** **Sur 15 pts**
 - Espace / L'espace est-il précis ? Sur 5 pts
 - Musique / Les gymnastes sont-ils en relation avec la musique ? Sur 5 pts
 - Ensemble / Les gymnastes sont-ils ensembles ? Sur 5 pts

COMPOSITION : (10 points)

- **EXIGENCES TECHNIQUES :** **Sur 10 pts**
- 6 Formations (6 x 0,30 pt) Sur 1,80 pts
- 5 Relations (5 x 0,30 pt) Sur 1,50 pts
- 4 Difficultés élémentaires corporelles (4 x 0,20 pt) Sur 0,80 pt
DE supplémentaires non revalorisées.
- 1 Difficulté moyenne corporelle Sur 0,30 pt
2^{ème} DM autorisée mais non revalorisée, 3^{ème} pénalisée.
- Relation Musique/Mouvement Sur 2,00 pts
- Occupation de l'espace Sur 1,20 pts
- Richesse et variété des familles corporelles Sur 1,20 pts
- Richesse et variété des familles à l'engin Sur 1,20 pts
- 2 Portés autorisés mais non revalorisés

PENALITES :

- **-0.30 pt par formation ou relation manquante.**
- **-0,20 pt par DE manquante.**
- **-0,30 pt par DM manquante.**
- **-0,50 pt pour toute DM ou DS corporelle en plus du contrat.**
- **-0,50 pt pour toute acrobatie autre que la roue.**
- **-0,50 pt pour tout porté en plus du contrat.**

ATTENTION

SONT INTERDITS

- **Tout échange d'engin de difficulté supérieure.**
- **Toute acrobatie, autre que la roue.**
- **Toute difficulté supérieure.**

INDIVIDUEL ESPOIR

A. A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes de bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques et/ou bénéficiant d'horaires d'entraînements importants.

Travail visant à accéder aux programmes **Individuels Excellence ou Nationale** lors du passage au circuit national.

B. ORIENTATION DE TRAVAIL

Il faut viser un travail corporel propre, respectant l'intégrité physique des gymnastes, et solutionnant les problèmes de :

- Placement et équilibre
- Coordination et succession logique des actions
- Manipulation

Apprentissage des difficultés codifiées autorisées.

Attention à ne pas négliger la recherche de l'originalité dans tous les domaines, au profit de la vitesse d'exécution, non demandée ici.

C. DESCRIPTIF

Enchaînement	Imposé	Libre
Musique	Imposée	Libre d'une durée de 1'00 à 1'15
Engin	Imposé	Imposé

D. JUGEMENT

EXECUTION : (15 points)

- **FONDAMENTAUX :** **Sur 10 pts**
 - Corporels / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts
 - Engin / Les fondamentaux sont-ils respectés ? Sur 5 pts
- **MUSIQUE :** **Sur 5 pts**
 - Musique / Le gymnaste est-il en relation avec la musique ?

COMPOSITION LIBRE : (5 points)

- | | |
|---|------------------|
| ○ <u>TEXTE/EXIGENCES TECHNIQUES :</u> | Sur 5 pts |
| ○ 4 Difficultés élémentaires corporelles (4 x 0,20 pt)
<i>DE supplémentaires non revalorisées.</i> | Sur 0,80 pt |
| ○ 1 Difficulté moyenne corporelle
<i>2^{ème} DM autorisée mais non revalorisée, 3^{ème} pénalisée.</i> | Sur 0,30 pt |
| ○ Relation Musique/Mouvement | Sur 1,20 pts |
| ○ Occupation de l'espace | Sur 0,90 pt |
| ○ Richesse et variété des familles corporelles | Sur 0,90 pt |
| ○ Richesse et variété des familles à l'engin | Sur 0,90 pt |

PENALITES :

- **-0.10 à 0.30 pts suivant la faute de texte.**
- **-0,20 pt par DE manquante.**
- **-0,30 pt par DM manquante.**
- **-0,50 pt pour toute DM ou DS corporelle en plus du contrat.**
- **-0,50 pt pour toute acrobatie autre que la roue.**

ATTENTION

SONT INTERDITS

- **Toute acrobatie, autre que la roue.**
- **Toute difficulté supérieure.**

INDIVIDUELS

JURY

IMPOSÉS :

NOTE SUR 10 POINTS

JURY EXECUTION

1 Juge Arbitre

4 Juges

Note sur 10 points

LIBRES :

NOTE SUR 20 POINTS

JURY EXECUTION

1 Juge Arbitre

4 Juges

Note sur 10 points

JURY COMPOSITION

1 Juge Arbitre

2 Juges Valeur Technique
(4 points, 0.40 pt d'écart max)

4 Juges Valeur Artistique
(6 points, 0.60 pt max NE, 0.30 pt max NC)

Note sur 10 points

MUSIQUE

EXERCICES IMPOSÉS :

Elles sont transmises par mail aux responsables techniques régionaux, chargés de leur diffusion sur le plan régional.

EXERCICES LIBRES :

Les musiques sont libres. Attention cependant à respecter les consignes suivantes :

- **Choisir des musiques adaptées à l'âge des enfants.**
- **Le « pot pourri » est interdit**
- **Les paroles sont interdites, quelle que soit la langue, mais les voix sont autorisées.**

INDIVIDUEL HONNEUR

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la compétition individuelle. On commence à avoir un souci sportif, le corps est en quête d'artistique (niveau 4^{ème} degré, de type 3- cf. code UFOLEP).

ORIENTATION DE TRAVAIL

Il faut viser un travail propre sur ce programme simple, posant des problèmes de :

- Equilibre,
- Coordination,
- Succession logique des actions,
- Manipulation simple.

L'enjeu sportif apparaît sans recherche d'exploit.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.18.

Enchaînement	Imposé (11 à 16 ans) Séquences imposés (17 ans et +)	Libre
Musique	Imposée	Libre d'une durée de 1'00 à 1'30
Engin	Imposé	Libre (engin différent de celui de l'enchaînement imposé)

CONTRAT DE LA COMPOSITION POUR LES LIBRES

VALEUR TECHNIQUE : (4 points)

- **1 Difficulté moyenne spécifique**
DM spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **4 Difficultés élémentaires corporelles**
DE supplémentaires non revalorisées.
- **15-16 ans : 1 Difficulté moyenne corporelle**
2^{ème} DM autorisée mais non revalorisée, 3^{ème} pénalisée.
- **17 ans et plus : 2 Difficultés moyennes corporelles**
3^{ème} DM autorisée mais non revalorisée, 4^{ème} pénalisée.
- **Travail équilibré MD / MG**
- **Toutes familles corporelles représentées**
- **Exigences à l'engin** **Sur 1,00 pt**
- **Risque** **Sur 0,30 pt**
Lancer ou rattraper sur une difficulté élémentaire (sauf équilibre) est suffisant pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

PENALITES :

- **-0.10 à 0.30 pt par faute de texte.**
- **-0,20 pt par DE manquante.**
- **-0,30 pt par DM manquante.**
- **-0,50 pt pour toute DM ou DS corporelle en plus du contrat.**

- -0,50 pt pour toute acrobatie autre que la roue.

ATTENTION

SONT INTERDITS

- Toute acrobatie, autre que la roue.
- Toute difficulté supérieure.

VALEUR ARTISTIQUE : (6 points)

ENGIN

<u>1^{er} niveau</u>	Mobilité de l'engin Utilisation de tous les plans Utilisation de toutes les familles	0.60 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Qualité des liaisons d'éléments Variété dans l'utilisation des plans et des sens	0.60 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Revalorisation Manipulation autre que la main Originalité	0.30 pt		

CORPS

<u>1^{er} niveau</u>	Equilibre des groupes d'éléments corporels Modes de déplacements variés	0.60 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.60 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Revalorisation Variété dans l'association et la succession des éléments corporels	0.30 pt		

ESPACE

<u>1^{er} niveau</u>	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.60 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	0.60 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : espace, orientation, trajectoires	0.30 pt		

MUSIQUE

<u>1^{er} niveau</u>	Respect du tempo Respect des phrases musicales	0.60 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Jeu sur l'intensité Jeu sur la vitesse Jeu sur le caractère	0.60 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Jeu sur la mélodie Effets musicaux Association de plusieurs paramètres	0.30 pt		

INDIVIDUEL EXCELLENCE

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes confirmés, (niveau 4^{ème} / 6^{ème} degré, de type 2 - cf. code UFOLEP).

11 – 12 ans et 13 – 14 ans EXCELLENCE : être capable d'assurer les difficultés de base.

15 ans et plus EXCELLENCE : critère de l'âge, programme à exigences réduites.

Avec le programme EXCELLENCE, on entre dans le domaine de la moyenne performance.

ATTENTION : Pas de gymnaste « FÉDÉRALE » FFG en Excellence.

ORIENTATION DE TRAVAIL

Rappel des critères de la moyenne performance :

Le travail doit être propre et fin, tant au point de vue du corps que celui de l'engin.

Les éléments et les difficultés doivent être clairs et appartenir au registre de base (ex : le saut enjambé propre, bien réalisé, sera préféré à un saut carapé, non maîtrisé, ou une onde latérale précise plutôt qu'une onde en vis où le déroulement n'est pas bien ordonné).

Dans tous les cas, on laisse à la gymnaste le temps d'être correcte afin qu'en permanence le travail de finition et d'exactitude soit sauvegardé.

On ne recherche pas le critère de vitesse d'exécution. Si la gymnaste joue cette carte au détriment de la réalisation motrice, du respect des règles fondamentales, ou de l'originalité, elle devient pénalisable.

Dans le cas où la gymnaste est capable d'allier le niveau technique exigé et la vitesse d'exécution, **elle est sur le programme Individuel Nationale.**

L'œil du juge doit se porter sur la propreté du travail, la correction permanente du geste.

L'entraîneur choisissant une autre stratégie, le fait aux risques et périls du gymnaste.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.18.

Enchaînement	Imposé	Libre
Musique	Imposée	Libre d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé	Libre (engin différent de celui de l'enchaînement imposé)

CONTRAT DE LA COMPOSITION POUR LES LIBRES 11-12 ans et 13-14 ans

VALEUR TECHNIQUE : (4 points)

- **1 Difficulté moyenne spécifique**
DM spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **3 Difficultés élémentaires corporelles**
DE supplémentaires non revalorisées
- **3 Difficultés moyennes corporelles**
DM supplémentaires non revalorisée

Une de ces difficultés doit être réalisée de la main malhabile

- **Travail équilibré MD / MG**
- **Toutes familles corporelles représentées**
- **Exigences à l'engin**

- **Risque**
Lancer ou rattraper sur une difficulté élémentaire (sauf équilibre) est suffisant pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

Sur 2,60 pts

Sur 1,00 pt

Sur 0,40 pt

Une acrobatie est autorisée dans les enchaînements

CONTRAT DE LA COMPOSITION POUR LES LIBRES 15 ANS ET PLUS

VALEUR TECHNIQUE : (4 points)

- **1 Difficulté moyenne spécifique**
DM spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **3 Difficultés élémentaires corporelles**
DE supplémentaires non revalorisées
- **3 Difficultés moyennes corporelles, dont 1 au moins hors combinaison**
DM supplémentaires non revalorisées
- **1 Difficulté corporelle supérieure autorisée mais non revalorisée**
2^{ème} DS et supplémentaires pénalisées

Une de ces difficultés doit être réalisée de la main malhabile

- **Travail équilibré MD / MG**
- **Toutes familles corporelles représentées**
- **Exigences à l'engin**

- **Risque**
Lancer ou rattraper sur une difficulté élémentaire (sauf équilibre) est suffisant pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

Sur 2,50 pts

Sur 1,00 pt

Sur 0,50 pt

Une acrobatie est autorisée dans les enchaînements

PÉNALITÉS :

- -0.10 à 0.30 pt par faute de texte.
- -0,20 pt par DE manquante.
- -0,30 pt par DM corporelle ou spécifique manquante.
- -0,50 pt pour toute DS corporelle en plus du contrat.
- -0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

VALEUR ARTISTIQUE : (6 points)

ENGIN

<u>1^{er} niveau</u>	Mobilité de l'engin Utilisation de tous les plans Utilisation de toutes les familles	0.50 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Variété des liaisons d'éléments Variété dans l'utilisation des plans et des sens	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Revalorisation Manipulation autre que la main Originalité	0.50 pt		

CORPS

<u>1^{er} niveau</u>	Equilibre des groupes d'éléments corporels Modes de déplacements variés	0.50 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Revalorisation Variété dans l'association et la succession des éléments corporels Variation des énergies	0.50 pt		

ESPACE

<u>1^{er} niveau</u>	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.50 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : espace, orientation, trajectoires	0.50 pt		

MUSIQUE

<u>1^{er} niveau</u>	Respect du tempo Respect des phrases musicales	0.50 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Jeu sur l'intensité Jeu sur la vitesse Jeu sur le caractère	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Jeu sur la mélodie Effets musicaux Association de plusieurs paramètres	0.50 pt		

INDIVIDUEL NATIONALE

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse à des gymnastes de bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques (6, 8^{ème} degré UFOLEP)

Doivent concourir dans ces catégories :

- les gymnastes classées par la C.N.S. GRS UFOLEP,
- les gymnastes qui participent au Championnat Fédéral F.F.G
- les gymnastes bénéficiant d'horaires importants.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.18.

Enchainements	Libres
Musique	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposés ou Libres (engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé)

CONTRAT DE LA COMPOSITION POUR LES LIBRES 12-13-14 ans

VALEUR TECHNIQUE : (4 points)

- **2 Difficultés supérieures spécifiques**
DS spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **5 Difficultés moyennes corporelles, dont 2 au moins hors combinaison**
DM supplémentaires non revalorisées
- **1 Difficulté supérieure corporelle**
DS supplémentaires non revalorisées

Une de ces difficultés doit être réalisée de la main malhabile

- **Travail équilibré MD / MG**
- **Toutes familles corporelles représentées**
- **Exigences à l'engin**
- **Risque**

Sur 2,40 pts

Sur 1,00 pt

Sur 0,60 pt

Lancer ou rattraper sur une difficulté moyenne ou supérieure (sauf équilibre) est obligatoire pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

Deux acrobaties sont autorisées dans les enchainements

CONTRAT DE LA COMPOSITION POUR LES LIBRES 15 ans et plus

VALEUR TECHNIQUE : (4 points)

- **2 Difficultés supérieures spécifiques**
DS spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **4 Difficultés moyennes corporelles dont 2 au moins hors combinaison**
DM supplémentaires non revalorisées
- **2 Difficultés supérieures corporelles**
DS supplémentaires non revalorisées

Sur 2,40 pts

Une de ces difficultés doit être réalisée de la main malhabile

- **Travail équilibré MD / MG**
- **Toutes familles corporelles représentées**
- **Exigences à l'engin**

Sur 1,00 pt

- **Risque**

Sur 0,60 pt

Lancer ou rattraper sur une difficulté moyenne ou supérieure (sauf équilibre) est obligatoire pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

Deux acrobaties sont autorisées dans les enchainements

PÉNALITÉS :

- -0,30 pt par DM corporelle manquante.
- -0,60 pt par DS corporelle ou spécifique manquante.
- -0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

VALEUR ARTISTIQUE : (6 points)

ENGIN

<u>1^{er} niveau</u>	Mobilité de l'engin Utilisation de tous les plans Utilisation de toutes les familles	0.40 pt	} 1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Variété des liaisons d'éléments Variété dans l'utilisation des plans et des sens	0.50 pt	
<u>3^{ème} niveau</u>	Revalorisation Manipulation autre que la main Originalité Vitesse d'exécution	0.60 pt	

CORPS

<u>1^{er} niveau</u>	Equilibre des groupes d'éléments corporels Modes de déplacements variés	0.40 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Revalorisation Variété dans l'association et la succession des éléments corporels Dynamisme Originalité	0.60 pt		

ESPACE

<u>1^{er} niveau</u>	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.40 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : espace, orientation, trajectoires	0.60 pt		

MUSIQUE

<u>1^{er} niveau</u>	Respect du tempo Respect des phrases musicales	0.40 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Jeu sur l'intensité Jeu sur la vitesse Jeu sur le caractère	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Jeu sur la mélodie Effets musicaux Association de plusieurs param	0.60 pt		

INDIVIDUEL NATIONALE B et A

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Le programme NATIONALE B s'adresse à des gymnastes classées par la C.N.S. G.R.S. UFOLEP ou à des gymnastes de bon niveau ne relevant pas encore de Nationale A. Le niveau comporte deux catégories.

Le programme NATIONALE A s'adresse à des gymnastes classées par la F.F.G : « Nationales », gymnastes de centres de performance, finalistes fédérales, et aux gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement. Le niveau ne comporte qu'une seule catégorie.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.18.

Enchaînements	Libres
Musique	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposés ou Libres (engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé)

CONTRAT DE LA COMPOSITION NATIONALE B : 13/16 ans,

VALEUR TECHNIQUE : (4 points)

- **2 Difficultés supérieures spécifiques**
DS spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **4 Difficultés moyennes corporelles dont 2 au moins hors combinaison**
DM supplémentaires non revalorisées
- **2 Difficultés supérieures corporelles dont 1 au moins hors combinaison**
DS supplémentaires non revalorisées

Une de ces difficultés doit être réalisée de la main malhabile

- **Travail équilibré MD / MG**
- **Toutes familles corporelles représentées**
- **Exigences à l'engin**
- **Risque**

Sur 2,20 pts

Sur 1,00 pt

Sur 0,80 pt

Lancer ou rattraper sur une difficulté moyenne ou supérieure (sauf équilibre) est obligatoire pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

Deux acrobaties sont autorisées dans les enchaînements

CONTRAT DE LA COMPOSITION NATIONALE B : 17 ANS ET PLUS

VALEUR TECHNIQUE : (4 points)

- **2 Difficultés supérieures spécifiques**
DS spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **4 Difficultés moyennes corporelles, dont 2 au moins hors combinaison**
DM supplémentaires non revalorisées
- **3 Difficultés supérieures corporelles, dont 2 au moins hors combinaison**
DS supplémentaires non revalorisées

Une de ces difficultés doit être réalisée de la main malhabile

- **Travail équilibré MD / MG**
- **Toutes familles corporelles représentées**
- **Exigences à l'engin** Sur 1,00 pt
- **Risque** Sur 0,90 pt
Lancer ou rattraper sur une difficulté moyenne ou supérieure (sauf équilibre) est obligatoire pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

Deux acrobaties sont autorisées dans les enchaînements

CONTRAT DE LA COMPOSITION NATIONALE A : 13 ans et plus

VALEUR TECHNIQUE : (4 points)

- **2 Difficultés supérieures spécifiques**
DS spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **3 Difficultés moyennes corporelles, dont 2 au moins hors combinaison**
DM supplémentaires non revalorisées
- **4 Difficultés supérieures corporelles, dont 2 au moins hors combinaison**
DS supplémentaires non revalorisées

Une de ces difficultés doit être réalisée de la main malhabile

- **Travail équilibré MD / MG**
- **Toutes familles corporelles représentées**
- **Exigences à l'engin** Sur 1,00 pt
- **Risque** Sur 1,00 pt
Lancer ou rattraper sur une difficulté moyenne ou supérieure (sauf équilibre) est obligatoire pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10pt en risque

Deux acrobaties sont autorisées dans les enchaînements

PÉNALITÉS :

- **-0,30 pt par DM corporelle manquante.**
- **-0,60 pt par DS corporelle ou spécifique manquante.**
- **-0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.**

VALEUR ARTISTIQUE : (6 points)

ENGIN

<u>1^{er} niveau</u>	Mobilité de l'engin Utilisation de tous les plans Utilisation de toutes les familles	0.40 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Variété des liaisons d'éléments Variété dans l'utilisation des plans et des sens	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Revalorisation Manipulation autre que la main Originalité Vitesse d'exécution	0.60 pt		

CORPS

<u>1^{er} niveau</u>	Equilibre des groupes d'éléments corporels Modes de déplacements variés	0.40 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Revalorisation Variété dans l'association et la succession des éléments corporels Dynamisme Originalité	0.60 pt		

ESPACE

<u>1^{er} niveau</u>	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.40 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : espace, orientation, trajectoires	0.60 pt		

MUSIQUE

<u>1^{er} niveau</u>	Respect du tempo Respect des phrases musicales	0.40 pt	}	1.50 pts
<u>2^{ème} niveau</u>	Jeu sur l'intensité Jeu sur la vitesse Jeu sur le caractère	0.50 pt		
<u>3^{ème} niveau</u>	Jeu sur la mélodie Effets musicaux Association de plusieurs paramètres	0.60 pt		

ENSEMBLES

JURY

Masse-Chorégraphié et Pré-collectif :

1 Juge Arbitre

JURY EXECUTION

4 Juges

Note sur 6 points

JURY COMPOSITION

2 Juges

Note sur 4 points

NOTE SUR 10 POINTS

Autres programmes sauf Festival :

JURY EXECUTION

1 Juge Arbitre

4 Juges

Note sur 10 points

JURY COMPOSITION

1 Juge Arbitre

2 Juges Valeur Technique
4 points

4 Juges Valeur Artistique
6 points

Note sur 10 points

NOTE SUR 20 POINTS

Festival :

JURY EXECUTION

1 Juge Arbitre

6 Juges

Note sur 8 points

JURY COMPOSITION

1 Juge Arbitre

6 Juges
(2 Juges par thème)

Note sur 12 points

NOTE SUR 20 POINTS

MUSIQUE

EXERCICES IMPOSÉS :

Masse Chorégraphiée, Pré Collectif, Pré Excellence

Elles sont transmises par mail aux Responsables Techniques Régionaux, chargés de leur diffusion sur le plan régional.

EXERCICES LIBRES :

Autres catégories

Les musiques sont libres. Attention cependant à respecter les consignes suivantes :

- **Choisir des musiques adaptées à l'âge des enfants.**
- **Le « pot pourri » est interdit**
- **Les paroles sont interdites, quelle que soit la langue, mais les voix sont autorisées.**

COMPOSITION DES ÉQUIPES

Une équipe est normalement constituée de gymnastes appartenant à la même catégorie d'âge (cf. tableau page 19). En dehors de ces cas, une demande de dérogation peut-être adressée à la CNS GRS (cf. page 9).

D'une façon générale, **une équipe classée au Championnat National sur le podium ne pourra pas concourir dans le même programme l'année suivante.** On ne doit pas « camper » dans un programme que l'on gagne.

A la suite de chaque Championnat National, la CNS GRS adresse aux régions les noms des équipes devant **obligatoirement changer de programme l'année suivante.**

Tolérance pour les équipes devant changer de programme :

- **Pour celles qui doivent obligatoirement changer de niveau :** 1 gymnaste de l'équipe peut rester dans le même programme
- **Pour celles qui doivent changer de niveau ou de catégorie d'âge :** 2 gymnastes pour une équipe de 5 à 6 gymnastes peuvent rester dans le même programme, 1 seule pour une équipe de 4 gymnastes.

Pour pallier l'absence imprévue d'une gymnaste, l'équipe peut faire appel à une doublante (0,30 pt de pénalité), à condition que cette dernière soit engagée sur le même programme et dans la même catégorie d'âge.

ENSEMBLE MASSE CHORÉGRAPHIÉ

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Le programme **MASSE CHORÉGRAPHIÉ** s'adresse à des gymnastes débutants, qui ont un comportement de type 4 (cf. tableau du code de pointage UFOLEP, ou niveau 1^{er} degré). Il n'est autorisé qu'à des gymnastes licenciés uniquement à l'UFOLEP (simple appartenance).

ATTENTION :

Aucun gymnaste se présentant en individuel en Circuit National n'est autorisé à concourir en MASSE CHOREGRAPHIE.

En cas de demande de changement de niveau par la CNS GRS, l'équipe devra obligatoirement concourir en **PRE-COLLECTIF** l'année suivante.

ORIENTATIONS DE TRAVAIL

Amener les gymnastes au **PRÉ-COLLECTIF** avec un travail technique simple, vers une recherche chorégraphique :

- Formation / Relation partenaire
- Jeux / Rythme / Expression

L'originalité de tout ordre est valorisée : rechercher l'effet et non la difficulté, un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier.

DESCRIPTIF : cf. *Tableau des programmes p.19.*

Mouvement	Texte imposé
Musique	Imposée
Composition	Libre
Engins	Imposés
Nombre de gymnastes	4 à 6 (2 remplaçants autorisés)

JUGEMENT DE L'EXECUTION

EXECUTION : (6 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

FAUTE DE TEXTE : Pénalité de 0,10 à 30 pt par le juge arbitre **avec accord du jury.**

CONTRAT DE LA COMPOSITION

CONTRAT DE BASE : (3 points)

- 4 Formations (4 x 0,50 pt) Sur 2,00 pts
- 2 Relations (2 x 0,50 pt) Sur 1,00 pt

En plus de celles imposées et sans échange d'engin par lancer

A partir de 4 Formations et 2 Relations, le contrat de base est respecté.
L'équipe ne peut avoir moins de 3,00 pts.

REVALORISATION : (1 point)

- Espace : richesse spatiale Sur 0,60 pt
 - Evolutions : 0,40 pt
 - Formations supplémentaire : 0,20 pt
- Traitement rythmique Sur 0,20 pt

Capacité de sortir du traitement de base (ex : inversions de 2 séquences)
- Relations supplémentaires Sur 0,20 pt

L'écart entre les deux juges COMPOSITION ne peut dépasser 0,30 pt

ATTENTION

SONT INTERDITS :

- Les échanges par lancer, même réalisés par deux gymnastes : **pénalité de 0,50 pt**
- Les acrobaties : **pénalité de 0,50 pt par acrobatie**, même réalisée par un seul gymnaste
- Les portés : **pénalité 0,50 pt par porté.**

PARTICULARITÉ :

- Les difficultés du texte doivent être réalisées par toute l'équipe en même temps.

EN CAS DE DESACCORD ENTRE LE TEXTE ET LA VIDÉO, C'EST LE TEXTE QUI FAIT FOI.

ENSEMBLE PRÉ – COLLECTIF

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Le programme **PRE-COLLECTIF** s'adresse à des gymnastes maîtrisant le maniement de l'engin, de type 4 (cf. tableau du code de pointage UFOLEP), de niveau 2 ou 3^{ème} degré. Les individuels « honneur » sont autorisés à concourir dans ce programme

ATTENTION :

Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, un seul individuel honneur qualifié au Championnat National de l'année précédente ou de l'année en cours est autorisé à concourir en PRE-COLLECTIF.

En cas de demande de changement de niveau par la CNS GRS, l'équipe devra obligatoirement concourir en **PRE-EXCELLENCE** l'année suivante.

ORIENTATIONS DE TRAVAIL

- Relire les précisions données pour le MASSE-CHOREGRAPHIE.
- L'originalité de tout ordre est valorisée : rechercher l'effet et non la difficulté, un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.19.

Mouvement	Texte imposé avec une petite partie libre
Musique	Imposée
Composition	Libre
Engins	Imposés
Nombre de gymnastes	4 à 6 (2 remplaçants autorisés)

JUGEMENT DE L'EXÉCUTION

EXECUTION : (6 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

FAUTE DE TEXTE : Pénalité de 0,10 à 30 pt par le juge arbitre **avec accord du jury.**

CONTRAT DE LA COMPOSITION

CONTRAT DE BASE : (3 points)

- 6 Formations (6 x 0,30 pt) Sur 1,80 pts
- 4 Relations (4 x 0,30 pt) Sur 1,20 pts

En plus de celles imposées, avec ou sans échange d'engin.

**A partir de 6 Formations et 4 Relations, le contrat de base est respecté.
L'équipe ne peut avoir moins de 3,00 pts.**

REVALORISATION : (1 point)

- 1 à 2 Formations supplémentaires Sur 0,20 pt
- 1 à 2 Relations supplémentaires Sur 0,20 pt
- Richesse spatiale (évolution formation) Sur 0,40 pt
- Traitement rythmique Sur 0,20 pt

Capacité de sortir du traitement de base (ex : inversions de 2 séquences)

L'écart entre les deux juges COMPOSITION ne peut dépasser 0,30 pt

ATTENTION

SONT INTERDITS :

- Toute DM ou DS corporelle, même réalisée par un seul gymnaste : **pénalité de 0,50 pt**
- Les acrobaties, même réalisée par un seul gymnaste : **pénalité de 0,50 pt par acrobatie**
- Les portés : **pénalité 0,50 pt par porté**

PARTICULARITÉS :

- Les difficultés du texte doivent être réalisées par toute l'équipe en même temps.
- Les échanges en moyennes sont autorisés.
- Les relations doivent être réparties de façon équilibrée sur l'ensemble de l'enchaînement. En cas de non respect de cette règle, **pénalité de 0,20 pt appliquée par le JA compo.**

EN CAS DE DÉSACCORD ENTRE LE TEXTE ET LA VIDÉO, C'EST LE TEXTE QUI FAIT FOI.

ENSEMBLE PRÉ – EXCELLENCE

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Le programme **PRÉ-EXCELLENCE** s'adresse à des gymnastes n'étant pas encore au niveau souhaité pour un programme EXCELLENCE, de type 3 stricte ou raide (cf. tableau du code de pointage UFOLEP) ou niveau 4^{ème} degré.

ATTENTION :

Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, les individuels honneurs sont autorisés, un seul individuel excellence de l'année en cours est autorisé à concourir en PRE-EXCELLENCE.

En cas de demande de changement de niveau par la CNS GRS, l'équipe devra obligatoirement concourir en EXCELLENCE l'année suivante.

ORIENTATIONS DE TRAVAIL

- Il faut aller vers la création d'un enchaînement libre en EXCELLENCE, donc un travail en sous-groupes favorisant les effets chorégraphiques.
- Les séquences imposées sont obligatoirement réalisées par toutes les gymnastes en même temps et chorégraphiées comme en PRE-COLLECTIF sur les mêmes séquences musicales. Le reste de l'enchaînement est libre.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.19.

Mouvement	Semi-Libre (avec séquences imposées)
Musique	Imposée
Composition	Libre
Engins	Imposés
Nombre de gymnastes	4 à 6 (2 remplaçants autorisés)

JUGEMENT DE L'EXÉCUTION

EXECUTION : (6 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

FAUTE DE TEXTE : Pénalité de 0,10 à 30 pt par le juge arbitre **avec accord du jury.**

COMPOSITION : VALEUR TECHNIQUE (4 points)

CONTRAT DE BASE : (3,40 points)

- 6 Formations (6 x 0,30 pt) Sur 1,80 pts
 - 4 Relations (4 x 0,30 pt) Sur 1,20 pts
- En plus de celles imposées, avec ou sans échange d'engin.*
- 2 Difficultés corporelles élémentaires (2 x 0,20 pt) Sur 0,40 pt
- En plus de celles imposées.*

ATTENTION : Retirer les deux difficultés (onde et retiré) du contrat

REVALORISATION : (0,60 point)

- 1 à 3 Formations supplémentaires Sur 0,30 pt
- 1 à 3 Relations supplémentaires Sur 0,30 pt

COMPOSITION : VALEUR ARTISTIQUE (6 points)

CONTRAT DE BASE : (5 points)

- Relation musique - mouvement Sur 1,50 pts
- Richesse spatiale Sur 1,50 pts
- Variété des relations Sur 1,50 pts
- Choix des éléments Sur 0,50 pt

REVALORISATION : (1 point)

- Traitement rythmique Sur 0,30 pt
- Effets spaciaux Sur 0,30 pt
- Effets relationnels Sur 0,30 pt
- Originalité Sur 0,10 pt

ATTENTION

SONT INTERDITS :

- Toute DM ou DS corporelle, même réalisée par un seul gymnaste : pénalité de 0,50 pt
- Les acrobaties autres que la roue, même réalisées par un seul gymnaste : pénalité de 0,50 pt par acrobatie

PARTICULARITÉS :

- Les échanges en moyennes sont autorisés.
- 1 porté est autorisé dans les enchaînements mais non revalorisé, 2^{ème} pénalisé.

EN CAS DE DÉSACCORD ENTRE LE TEXTE ET LA VIDÉO, C'EST LE TEXTE QUI FAIT FOI.

ENSEMBLE EXCELLENCE

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Le programme EXCELLENCE s'adresse à des gymnastes ayant maîtrisé le PRE-EXCELLENCE et pouvant créer maintenant leur propre enchaînement. Gymnastes de type 3 souple (cf. tableau du code de pointage UFOLEP) ou de niveau 5 ou 6^{ème} degré.

Au delà d'horaires d'entraînement hebdomadaire conséquent, l'équipe doit concourir en catégorie NATIONALE.

ATTENTION :

Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, les individuels honneurs et excellences sont autorisés, un seul individuel nationale de l'année en cours est autorisé à concourir en EXCELLENCE.

En cas de demande de changement de niveau par la CNS GRS, l'équipe devra obligatoirement concourir en NATIONALE l'année suivante.

ORIENTATIONS DE TRAVAIL

L'ensemble EXCELLENCE est le passage d'un semi-imposé à **un enchaînement libre**. Il reste un tremplin vers le collectif du programme NATIONALE, domaine de la performance sportive.

- Viser la richesse chorégraphique par des jeux de rôles, des jeux rythmiques, du travail en sous-groupes,...
- Privilégier les échanges mixtes en EXCELLENCE 3 et 4.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p. 19

	EXCELLENCE 1	EXCELLENCE 2	EXCELLENCE 3 et 4
Mouvement	Libre		
Musique	Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri)		
	1'45 à 2'15	2'00 à 2'30	2'00 à 2'30
Composition	Libre		
Engins	Imposés		
Nombre de gymnastes	4 à 6 (2 remplaçants autorisés)	4 à 6 (2 remplaçants autorisés)	4 à 6 (2 remplaçants autorisés) Regroupement de clubs autorisé en Excellence 4

JUGEMENT DE L'EXÉCUTION

EXECUTION : (6 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

COMPOSITION : VALEUR TECHNIQUE (4 points)

CONTRAT DE BASE EXCELLENCE 1 : (3 points)

- 6 Formations
- 4 Relations avec ou sans échange d'engin
- 5 Difficultés corporelles élémentaires, *DE supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté corporelle moyenne, *DM supplémentaires non revalorisées.*
- Toutes familles (corps, engins) représentées

CONTRAT DE BASE EXCELLENCE 2 : (3 points)

- 6 Formations
- 4 Relations, dont une au moins en échange
- 5 Difficultés corporelles élémentaires, *DE supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté corporelle moyenne, *DM supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté spécifique moyenne, *DM spécifiques supplémentaires non revalorisées*
- Toutes familles (corps, engins) représentées

CONTRAT DE BASE EXCELLENCE 3 : (3 points)

- 6 Formations
- 4 Relations, dont une au moins en échange de difficulté moyenne
- 5 Difficultés corporelles élémentaires, *DE supplémentaires non revalorisées.*
- 2 Difficultés corporelles moyennes dont 1 au moins hors combinaison, *DM supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté spécifique moyenne, *DM spécifiques supplémentaires non revalorisées*
- 1 Difficulté corporelle supérieure autorisée, mais non revalorisée, *2ème DS et supplémentaires pénalisées.*
- Toutes familles (corps, engins) représentées

REVALORISATION : (1 point)

- 1 à 3 Formations supplémentaires Sur 0,30 pt
- 1 à 4 Relations supplémentaires Sur 0,40 pt
- Risque Sur 0,30 pt
Lancer ou rattraper sur une difficulté élémentaire (sauf équilibre) est suffisant pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

CONTRAT DE BASE EXCELLENCE 4 : (3 points)

- 6 Formations
- 4 Relations, dont une au moins en échange de difficulté moyenne en lancer
- 4 Difficultés corporelles élémentaires, *DE supplémentaires non revalorisées.*
- 3 Difficultés corporelles moyennes, dont 1 au moins hors combinaison, *DM supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté spécifique moyenne, *DM spécifiques supplémentaires non revalorisées*
- 1 Difficulté corporelle supérieure autorisée, mais non revalorisée, *2ème DS et supplémentaires pénalisées.*
- Toutes familles (corps, engins) représentées

REVALORISATION : (1 point)

- 1 à 3 Formations supplémentaires Sur 0,30 pt
 - 1 à 3 Relations supplémentaires Sur 0,30 pt
 - Risque Sur 0,40 pt
- Lancer ou rattraper sur une difficulté élémentaire (sauf équilibre) est suffisant pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.*

COMPOSITION : VALEUR ARTISTIQUE (6 points)

CONTRAT DE BASE : (5 points)

- Relation musique - mouvement Sur 1,50 pts
- Richesse spatiale Sur 1,50 pts
- Variété des relations Sur 1,50 pts
- Choix des éléments Sur 0,50 pt

REVALORISATION : (1 point)

- Traitement rythmique Sur 0,30 pt
- Effets spaciaux Sur 0,30 pt
- Effets relationnels Sur 0,30 pt
- Originalité Sur 0,10 pt

ATTENTION

PARTICULARITÉS :

- Une acrobatie est autorisée dans les enchaînements pour toutes les catégories, 2^{ème} pénalisée.
- 2 portés sont autorisés dans les enchaînements mais non revalorisés, 3^{ème} pénalisé.

PÉNALITÉS :

- -0,30 pt par formation ou relation manquante.
- -0,20 pt par DE manquante.
- -0,30 pt par DM corporelle, spécifique ou en échange manquante.
- -0,50 pt pour toute DS corporelle en plus du contrat.
- -0,50 pt pour tout porté en plus du contrat.
- -0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

DUO EXCELLENCE

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Les programmes DUOS ont été conçus pour permettre à des gymnastes « isolés » (de par leur âge ou leur niveau de pratique) de participer aux compétitions.

Le programme DUO EXCELLENCE s'adresse à des gymnastes ayant maîtrisé le PRE-EXCELLENCE en équipe et pouvant créer maintenant leur propre enchaînement, de type 3 longue, aisée (cf. tableau du code de pointage UFOLEP), ou de niveau de 5 ou 6^{ème} degré.

Au delà d'horaires d'entraînement hebdomadaire conséquent, le duo doit concourir en catégorie DUO NATIONALE.

ATTENTION :

Dans le duo, les individuels honneurs et excellences sont autorisés, mais aucun individuel national n'est autorisé à concourir en DUO EXCELLENCE.

Aucun gymnaste engagé dans un programme « duos » ne pourra concourir en équipes, même comme remplaçant.

En cas de demande de changement de niveau par la CNS GRS, le duo devra obligatoirement concourir en DUO NATIONAL l'année suivante.

UN SEUL DUO PAR CATEGORIE, PAR PROGRAMME ET PAR CLUB POURRA ETRE SELECTIONNE A LA FINALE NATIONALE.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.19.

	DUO EXCELLENCE 1	DUO EXCELLENCE 2
Mouvement	Libre	
Musique	Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri)	
	1'45 à 2'15	
Composition	Libre	
Engins	Imposés	Imposé + Libre
Nombre de gymnastes	2 (1 remplaçant autorisé)	

JUGEMENT DE L'EXÉCUTION

EXECUTION : (6 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

COMPOSITION : VALEUR TECHNIQUE (4 points)

CONTRAT DE BASE DUO EXCELLENCE 1 : (3,20 points)

- **5 Relations, dont 2 en échange, dont 1 en lancer**
- **5 Difficultés corporelles élémentaires**
DE supplémentaires non revalorisées.
- **1 Difficulté corporelle moyenne**
DM supplémentaires non revalorisées.
- **1 Difficulté spécifique moyenne**
DM spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **1 Difficulté moyenne en échange**
- **Toutes familles (corps, engins) représentées**

REVALORISATION : (0,80 point)

- **1 à 3 Relations supplémentaires** **Sur 0,30 pt**
 - **1 à 2 Echanges supplémentaires** **Sur 0,20 pt**
 - **Risque** **Sur 0,30 pt**
- Lancer ou rattraper sur une difficulté élémentaire (sauf équilibre) est suffisant pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10pt en risque*

CONTRAT DE BASE DUO EXCELLENCE 2 : (3,20 points)

- **3 Relations**
- **3 Echanges, dont 1 en lancer, dont 1 en difficulté moyenne**
- **4 Difficultés corporelles élémentaires**
DE supplémentaires non revalorisées.
- **3 Difficultés corporelles moyennes dont 1 au moins hors combinaison**
DM supplémentaires non revalorisées.
- **1 Difficulté spécifique moyenne**
DM spécifiques supplémentaires non revalorisées
- **1 Difficulté moyenne en échange**
- **Toutes familles (corps, engins) représentées**

REVALORISATION : (0,80 point)

- **1 à 2 Relations supplémentaires** **Sur 0,20 pt**
 - **1 à 2 Echanges supplémentaires** **Sur 0,20 pt**
 - **Risque** **Sur 0,40 pt**
- Lancer ou rattraper sur une difficulté élémentaire (sauf équilibre) est suffisant pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10pt en risque*

COMPOSITION : VALEUR ARTISTIQUE (6 points)

CONTRAT DE BASE : (5 points)

- | | |
|--|--------------|
| ▪ Relation musique - mouvement | Sur 1,50 pts |
| ▪ Richesse spatiale | Sur 1,50 pts |
| ▪ Variété des relations | Sur 1,50 pts |
| ▪ Variété des éléments et de la manipulation | Sur 0,50 pt |

REVALORISATION : (1 point)

- | | |
|-----------------------|-------------|
| ▪ Effets musicaux | Sur 0,30 pt |
| ▪ Effets spaciaux | Sur 0,30 pt |
| ▪ Effets relationnels | Sur 0,30 pt |
| ▪ Originalité | Sur 0,10 pt |

ATTENTION

PARTICULARITES :

- Une acrobatie est autorisée dans les enchaînements pour toutes les catégories, 2^{ème} pénalisée.
- 2 portés sont autorisés dans les enchaînements mais non revalorisés, 3^{ème} pénalisé.

PENALITES :

- -0.30 pt par relation manquante.
- -0,20 pt par DE manquante.
- -0,30 pt par DM corporelle, spécifique ou en échange manquante.
- -0,50 pt pour toute DS.
- -0,50 pt pour tout porté supplémentaire.
- -0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

ENSEMBLE NATIONALE

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Le programme NATIONALE s'adresse aux gymnastes confirmés, tant au plan de la technique individuelle que dans la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble, de type 2 petit volume (cf. tableau du code de pointage UFOLEP) de niveau du 7 ou 8^{ème} degré.

Au delà d'horaires d'entraînement hebdomadaire important, l'équipe doit concourir en catégorie NATIONALE A.

ATTENTION :

Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, les individuels honneurs, excellences et nationales sont autorisés, un seul individuel national B ou A de l'année en cours est autorisé à concourir en NATIONALE.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.19.

	NATIONALE 2	NATIONALE 3 et 4
Mouvement	Libre	
Musique	Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri)	
	2'00 à 2'30	
Composition	Libre	
Engins	Imposés	
Nombre de gymnastes	4 à 6 (2 remplaçants autorisés)	4 à 6 (2 remplaçants autorisés) Regroupement de clubs autorisé en Nationale 4

JUGEMENT DE L'EXÉCUTION

EXÉCUTION : (6 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

COMPOSITION : VALEUR TECHNIQUE (4 points)

CONTRAT DE BASE NATIONALE 2 : (3 points)

- 6 Formations
- 4 Echanges, dont 1 au moins de difficulté moyenne et 1 au moins de difficulté supérieure
- 4 Difficultés corporelles moyennes dont 2 au moins hors combinaison, *DM supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté corporelle supérieure, *DS supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté spécifique supérieure, *DS spécifiques supplémentaires non revalorisées*
- Toutes familles (corps, engins) représentées

CONTRAT DE BASE NATIONALE 3 et 4 : (3 points)

- 6 Formations
- 6 relations dont 4 Echanges, dont 1 au moins de difficulté moyenne et 1 au moins de difficulté supérieure
- 4 Difficultés corporelles moyennes dont 2 au moins hors combinaison, *DM supplémentaires non revalorisées.*
- 2 Difficultés corporelles supérieures dont 1 au moins hors combinaison, *DS supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté spécifique supérieure *DS spécifiques supplémentaires non revalorisées*
- Toutes familles (corps, engins) représentées

REVALORISATION : (1 point)

- Formations et relations supplémentaires Sur 0,30pt
- Risque Sur 0,50 pt
Lancer ou rattraper sur une difficulté moyenne ou supérieure (sauf équilibre) est obligatoire pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.
- Vitesse d'exécution Sur 0,20 pt

- COMPOSITION : VALEUR ARTISTIQUE (6 points)

CONTRAT DE BASE : (5 points)

- Relation musique - mouvement Sur 1,50 pt
- Richesse spatiale Sur 1,50 pt
- Variété des relations Sur 1,50 pt
- Variété des éléments et de la manipulation Sur 0,50 pt

REVALORISATION : (1 point)

- Effets musicaux Sur 0,30 pt
- Effets spaciaux Sur 0,30 pt
- Effets relationnels Sur 0,30 pt
- Originalité Sur 0,10 pt

ATTENTION

PARTICULARITÉS :

- 2 acrobaties sont autorisées dans les enchaînements pour toutes les catégories, 3^{ème} pénalisée.
- 3 portés sont autorisés dans les enchaînements mais non revalorisés, 4^{ème} pénalisé.

PÉNALITÉS :

- -0,30 pt par formation ou relation manquante.
- -0,30 pt par DM manquante.
- -0,60 pt par DS manquante.
- -0,50 pt pour tout porté supplémentaire.
- -0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

ENSEMBLE NATIONALE A

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Le programme NATIONALE A s'adresse aux gymnastes confirmés, tant au plan de la technique individuelle que dans la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble. En particulier :

- Equipes de centre de performance et/ou école de GRS
- Equipes de région ou de regroupements de clubs
- Equipes de niveau au moins DF1 en fédération FFG
- Gymnastes de type 1 grand volume, niveau du 8 au 10^{ème} degré
- Gymnastes bénéficiant d'horaires d'entraînement importants

ATTENTION : Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, tous les individuels sont autorisés.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.19.

	NATIONALE A
Mouvements	2 enchaînements libres
Musiques	Libres (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri)
	2'00 à 2'30
Compositions	Libres
Engins	Imposés
Nombre de gymnastes	4 à 6 (2 remplaçants autorisés) Regroupement de clubs autorisé

JUGEMENT DE L'EXÉCUTION

EXECUTION : (6 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

COMPOSITION : VALEUR TECHNIQUE (4 points)

CONTRAT DE BASE : (2,80 points)

- 6 Formations
- 4 Echanges, dont 2 au moins de difficulté supérieure, dont 1 en lancer
- 5 Difficultés corporelles moyennes, dont 2 au moins hors combinaison, DM supplémentaires non revalorisées.
- 2 Difficultés corporelles supérieures, dont 1 au moins hors combinaison DS supplémentaires non revalorisées.
- 2 Difficultés spécifiques supérieures, DS spécifiques supplémentaires non revalorisées
- Toutes familles (corps, engins) représentées

REVALORISATION : (1,20 point)

- Formations et relations supplémentaires Sur 0,30pt
- Risque Sur 0,70 pt
Lancer ou rattraper sur une difficulté moyenne ou supérieure (sauf équilibre) est obligatoire pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.
- Vitesse d'exécution Sur 0,20 pt

COMPOSITION : VALEUR ARTISTIQUE (6 points)

CONTRAT DE BASE : (5 points)

- Relation musique - mouvement Sur 1,50 pt
- Richesse spatiale Sur 1,50 pt
- Variété des relations Sur 1,50 pt
- Variété des éléments et de la manipulation Sur 0,50 pt

REVALORISATION : (1 point)

- Effets musicaux Sur 0,30 pt
- Effets spaciaux Sur 0,30 pt
- Effets relationnels Sur 0,30 pt
- Originalité Sur 0,10 pt

ATTENTION

PARTICULARITÉS :

- 2 acrobaties sont autorisées dans les enchaînements pour toutes les catégories, 3^{ème} pénalisée.
- 3 portés sont autorisés dans les enchaînements mais non revalorisés, 4^{ème} pénalisé.

PÉNALITÉS :

- -0,30 pt par formation ou relation manquante.
- -0,30 pt par DM manquante.
- -0,60 pt par DS manquante.
- -0,50 pt pour tout porté supplémentaire.
- -0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

DUO NATIONALE ET DUO NATIONALE A

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Les programmes DUOS ont été conçus pour permettre à des gymnastes « isolés » (de par leur âge ou leur niveau de pratique) de participer aux compétitions.

Les programmes DUOS NATIONALE et NATIONALE A s'adressent à des gymnastes confirmés tant au plan de la technique individuelle que de la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble.

Au delà d'horaires d'entraînement hebdomadaire conséquent, le duo doit concourir en catégorie DUO NATIONALE A.

Tout duo de comportement de type 2 petit volume doit être engagé en catégorie DUO NATIONALE et tout duo de comportement de type 1 grand volume doit être engagé en catégorie DUO NATIONALE A.

ATTENTION :

La présence d'un individuel Nationale B ou A, entraîne obligatoirement l'engagement du duo en catégorie DUO NATIONALE A.

Aucun gymnaste engagé dans un programme « duos » ne pourra concourir en équipes, même comme remplaçant.

UN SEUL DUO PAR CATEGORIE, PAR PROGRAMME ET PAR CLUB POURRA ETRE SELECTIONNE A LA FINALE NATIONALE.

DESCRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.19.

	DUO NATIONALE	DUO NATIONALE A
Mouvement	Libre	
Musique	Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri)	
	1'45 à 2'15	
Composition	Libre	
Engins	Imposé + Libre	
Nombre de gymnastes	2 (1 remplaçant autorisé)	

JUGEMENT DE L'EXÉCUTION

EXECUTION : (6 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

COMPOSITION : VALEUR TECHNIQUE (4 points)

CONTRAT DE BASE DUO NATIONALE : (3,20 points)

- 6 Relations, dont 4 en échange, dont 2 en lancer
- 5 Difficultés corporelles moyennes dont 2 au moins hors combinaison, *DM supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté corporelle supérieure, *DS supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté spécifique supérieure, *DS spécifiques supplémentaires non revalorisées*
- 1 Difficulté supérieure en échange
- Toutes familles (corps, engins) représentées

REVALORISATION : (0,80 point)

- 1 à 3 Relations/échanges supplémentaires Sur 0,30 pt
- Risque Sur 0,50 pt
Lancer ou rattraper sur une difficulté moyenne ou supérieure (sauf équilibre) est obligatoire pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

CONTRAT DE BASE DUO NATIONALE A : (3,00 points)

- 6 Relations, dont 4 en échange, dont 2 en lancer
- 5 Difficultés corporelles moyennes, dont 2 au moins hors combinaison, *DM supplémentaires non revalorisées.*
- 1 Difficulté corporelle supérieure hors combinaison, *DS supplémentaires non revalorisées.*
- 2 Difficultés spécifiques supérieures, *DS spécifiques supplémentaires non revalorisées*
- 1 Difficulté supérieure en échange
- Toutes familles (corps, engins) représentées

REVALORISATION : (1,00 point)

- 1 à 3 Relations/échanges supplémentaires Sur 0,30 pt
- Risque Sur 0,70 pt
Lancer ou rattraper sur une difficulté moyenne ou supérieure (sauf équilibre) est obligatoire pour bénéficier d'une revalorisation de 0,10 pt en risque.

COMPOSITION : VALEUR ARTISTIQUE (6 points)

CONTRAT DE BASE : (5 points)

- Relation musique - mouvement Sur 1,50 pts
- Richesse spatiale Sur 1,50 pts
- Variété des relations Sur 1,50 pts
- Variété des éléments et de la manipulation Sur 0,50 pt

REVALORISATION : (1 point)

- | | |
|-----------------------|-------------|
| ▪ Effets musicaux | Sur 0,30 pt |
| ▪ Effets spaciaux | Sur 0,30 pt |
| ▪ Effets relationnels | Sur 0,30 pt |
| ▪ Originalité | Sur 0,10 pt |

ATTENTION

PARTICULARITÉS :

- Deux acrobaties sont autorisées dans les enchaînements pour toutes les catégories, 3^{ème} pénalisée.
- 3 portés sont autorisés dans les enchaînements mais non revalorisés, 4^{ème} pénalisé.

PÉNALITÉS :

- -0.30 pt par relation manquante.
- -0,30 pt par DM corporelle, spécifique ou en échange manquante.
- -0,50 pt pour toute DS corporelle, spécifique ou échange manquante.
- -0,50 pt pour tout porté supplémentaire.
- -0,50 pt pour toute acrobatie supplémentaire.

FESTIVAL

C'est un mouvement d'ensemble basé sur l'innovation : le but est donc d'inventer, de reconstruire, de réorganiser la pratique au niveau du corporel et de la manipulation de l'engin, d'explorer d'autres domaines, sans toutefois dénaturer l'activité. Ce programme doit inciter à la création chorégraphique en premier lieu.

A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme est ouvert à **TOUT LICENCIÉ UFOLEP DU CIRCUIT NATIONAL.**

ATTENTION :

Une seule équipe par région pourra être sélectionnée pour le Championnat National.

DESRIPTIF : cf. Tableau des programmes p.19.

Thème	« Alternative »
Nombre de gymnastes	4 à 16 (toutes catégories confondues)
Tenues des gymnastes	Au choix, permettant au jury la visibilité du mouvement. Elles peuvent être différentes pour les gymnastes d'une même équipe. Elles restent gymniques, pas de « costume de théâtre ».
Musique	Toute musique est acceptée, d'une durée de 2'00 à 2'30.
Mouvement et Composition	Libre : un seul passage, avec engins traditionnels ET non traditionnels. Les engins traditionnels transformés font fonction des deux types d'engins. <u>Différentes possibilités de composition :</u> <ul style="list-style-type: none">▪ Engins traditionnels et non traditionnels▪ Engins traditionnels et traditionnels transformés▪ Engins traditionnels, traditionnels transformés et non traditionnels▪ Engins non traditionnels et traditionnels transformés Des passages à mains libres sont autorisés <u>sur des séquences très brèves.</u>
Exigences	3 gymnastes au minimum doivent toujours être présentes sur le praticable et la totalité de l'équipe doit être en présence active sur le praticable pendant au moins 50% du temps. Les sorties sont autorisées (pour changer de place, d'engin) dans le but d'enrichir la chorégraphie. Elles ne doivent pas se traduire par des temps d'attente prolongés. Les gymnastes doivent avoir un comportement correct et discret à l'extérieur du praticable. Les changements d'engins doivent être intégrés dans le projet chorégraphique. 4 engins maximum représentés. Pas de changement de tenue. La mise en place sur le praticable ainsi que la sortie ne doivent pas se faire en musique. Durée maximum de la mise en place : 15 secondes.

EXIGENCES

Ce programme permet de prendre des distances par rapport aux normes établies dans la pratique codifiée de la GRS.

CORPS :

Les différentes formes d'expression dansées, gymniques (acrobaties, portés....) sont autorisées.

Les différentes familles corporelles doivent être représentées en éléments ou en difficultés.

ENGIN :

En prise libre et respectant la mise à distance, il doit toujours être en mouvement.

Il peut être ponctuellement arrêté pour un effet chorégraphique.

Si l'arrêt est abusif, il sera **pénalisé de -0.20 pt pour statisme d'engin** par les juges composition.

ESPACE :

Occupation de tout le praticable.

Utilisation des différents niveaux, directions, orientations et plans.

CONCORDANCE :

La concordance entre le corps, la musique et l'engin doit être **harmonieuse dans l'espace.**

JUGEMENT

Chaque association ayant une équipe qualifiée devra fournir un juge qui pourra entrer dans la composition du jury spécifique.

EXECUTION : (8 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

Les juges exécution regardent les fautes fondamentales, techniques corporelles, techniques à l'engin, d'harmonie et de rythme.

La note finale d'exécution est calculée de la manière suivante :

- Suppression des deux notes extrêmes.
- Note moyenne des 4 notes restantes.

COMPOSITION : (12 points)

La note finale de composition est calculée de la manière suivante :

- Note moyenne des 2 notes par thème.
- Addition des moyennes des 3 thèmes.

- **Thème 1 : Corps / Engins / Musique :** *2 Juges Composition* *Sur 5,50 pts*
 - Toutes familles corporelles représentées (sauts, équilibres, pivots, souplesses) *Sur 1,00 pt*
 - 4 manipulations différentes par engin et engins toujours en mouvement *Sur 2,00 pts*
 - Relation Musique / Mouvement *Sur 1,50 pt*
 - Originalité / Innovation :
 - Par rapport à l'engin non traditionnel *Sur 0,40 pt*
 - Dans l'utilisation de l'engin *Sur 0,60 pt*

Pénalité :

-0.20 pt pour comportement, pose ou reprise de l'engin incorrect à l'extérieur du praticable.

- **Thème 2 : Espace / Thème :** *2 Juges Composition* *Sur 3,50 pts*
 - Richesse spatiale :
 - Utilisation de tout le praticable *Sur 0,50 pt*
 - Variété des formations (dessins, taille, groupes) *Sur 0,50 pt*
 - Variété des déplacements (orientations, directions, types) *Sur 0,50 pt*
 - Variété des niveaux (haut, moyen, bas) *Sur 0,50 pt*
 - Originalité / Innovation dans les formations *Sur 0,50 pt*
 - Thème visible *Sur 1,00 pt*

- **Thème 3 : Relationnel / Expression :** *2 Juges Composition* *Sur 3,00 pts*
 - Richesse relationnelle :
 - Relations avec ou sans échanges *Sur 0,50 pt*
 - Nature des échanges (transmission, rouler, rebond, lancer) *Sur 0,50 pt*
 - Modalité des relations (corps/corps, corps/engin, engin/engin) *Sur 0,50 pt*
 - Nombre de gymnastes concernées (2, 3, 4, 5,...) *Sur 0,50 pt*
 - Originalité / Innovation dans les relations *Sur 0,50 pt*
 - Expression *Sur 0,50 pt*

PÉNALITÉS : *(appliquées par le juge arbitre composition)*

- **-0,50 pt** s'il n'y a pas toujours 3 gymnastes au minimum sur le praticable.
- **-0,50 pt** si la totalité de l'équipe n'est pas en présence active sur le praticable au moins 50% du temps.
- **-0,20 pt** pour toute attente prolongée à l'extérieur du praticable.
- **-0,05 pt** par seconde en plus ou en moins du temps réglementaire de la musique.
- **-0,50 pt** pour des passages à mains libres sur des séquences longues.
- **-1,00 pt** en cas de non-respect de la règle concernant les engins.

Les pénalités appliquées par les juges exécution et composition sont les mêmes que celles appliquées pour les équipes des autres programmes.