

# Gymnastique

# Rythmique

# UNSS



2024 - 2028



# PREAMBULE

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

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

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

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

Si le code 2020-2024 souhaitait valoriser la dominante artistique de cette activité sans négliger pour autant la composante technique, le code 2024-2028 reste fondamentalement dans le même esprit de composition valorisée, se veut toujours plus abordable par les AS avec quelques précisions apportées.

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

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

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

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

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

**Isabelle DURAND et Isabelle MEYER** : Déléguées Techniques UNSS

**Agnès LICHTLE** : Représentante FFG

**Marjolaine BERAL, Malory BICA et Fabienne RAZZOLINI** : Professeures d'EPS

Chaleureux remerciements à **Anne Josserand** et **Martine Vital** pour leur active et sympathique collaboration

Avec la collaboration de Camille VITAL pour ses magnifiques illustrations,

Et coordonné par la Direction Nationale de l'UNSS.

Qu'elles en soient ici chaleureusement remerciées !

Françoise BARTHELEMY

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

# Chapitre 1

## Règlement technique



<b>CMN</b>	Commission Mixte Nationale UNSS/FFG	<b>J.S.</b>	Juge Superviseur
<b>CF</b>	Championnat de France	<b>J.J.</b>	Jeune Juge
<b>FIG</b>	Fédération Internationale de Gymnastique	<b>EE</b> <b>EXC</b>	Equipe d'Etablissement Equipe Excellence

# 1. REGLEMENT TECHNIQUE

## 101 : INSTALLATIONS

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

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

## 102 : ENGINs de REMPLACEMENT

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

Dans tous les cas, le nombre d'engins ainsi disposés sera de 2 au maximum. En massues, 2 paires sont autorisées.

L'utilisation d'un de ces engins de remplacement par un des gymnastes au cours de l'exercice est pénalisée par les juges de ligne, sauf en cas d'engin brisé. Leurs fiches sont transmises au J.S 4.

Pénalités		
Par le juge de ligne	Substitution d'engin*	0.20 pt

\*cas particulier des massues : 0.20 par massue

## 103 : TENUE des GYMNASTES

Justaucorps avec ou sans jupette (courte c'est-à-dire juste sous les fesses) ou académiques, identiques de forme et de couleur pour toutes les gymnastes d'une même équipe.

Le collant de jambes jusqu'aux chevilles est autorisé.

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

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

Pénalités		
Par le J.S. 2	Tenue non conforme	0.50 pt

## 104 : DISCIPLINE des GYMNASTES

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

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

Pénalités		
Par le J.J. Exécution corporelle	Communication par la voix	0.50 pt à chaque fois

## 105 : CALCUL de la NOTE

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

Lorsqu'un écart entre les notes est supérieur à 0.30 pt en composition et 0.60 pt en exécution, les 2 J.J. se réunissent pour ajuster leur note.

Ecart autorisé
0.30 pt en composition
0.60 pt en exécution

Si le litige ne peut être résolu au cours de la réunion, le juge superviseur intervient en tant que médiateur.

Le total des points de l'équipe est calculé par addition des notes obtenues dans les différentes rubriques et éventuellement de la bonification suivante.

BONIFICATIONS en fonction du NOMBRE de GYMNASTES de l'équipe - par le J.J. Collaboration

Nombre de gyms	2	3	4	5	6
	X	0.10	0.30	0.60	0.90

De ce total sont déduites les pénalisations validées ou appliquées par les J.S. et les J.J. La note ainsi obtenue est la note finale attribuée à l'équipe. La compétition se déroule sur 2 passages, d'1 ou de 2 groupes et tous les points sont additionnés.

L'équipe championne est l'équipe ayant obtenu le plus grand nombre de points.

**Se référer à la fiche sport en cours pour la composition des groupes.**

## 106 : LITIGE – RECLAMATION

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

Aucune réclamation ne peut être déposée

## **107 : REPETITION DE L'EXERCICE**

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

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

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

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

## **108 : NORME DES ENGIN**

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

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

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

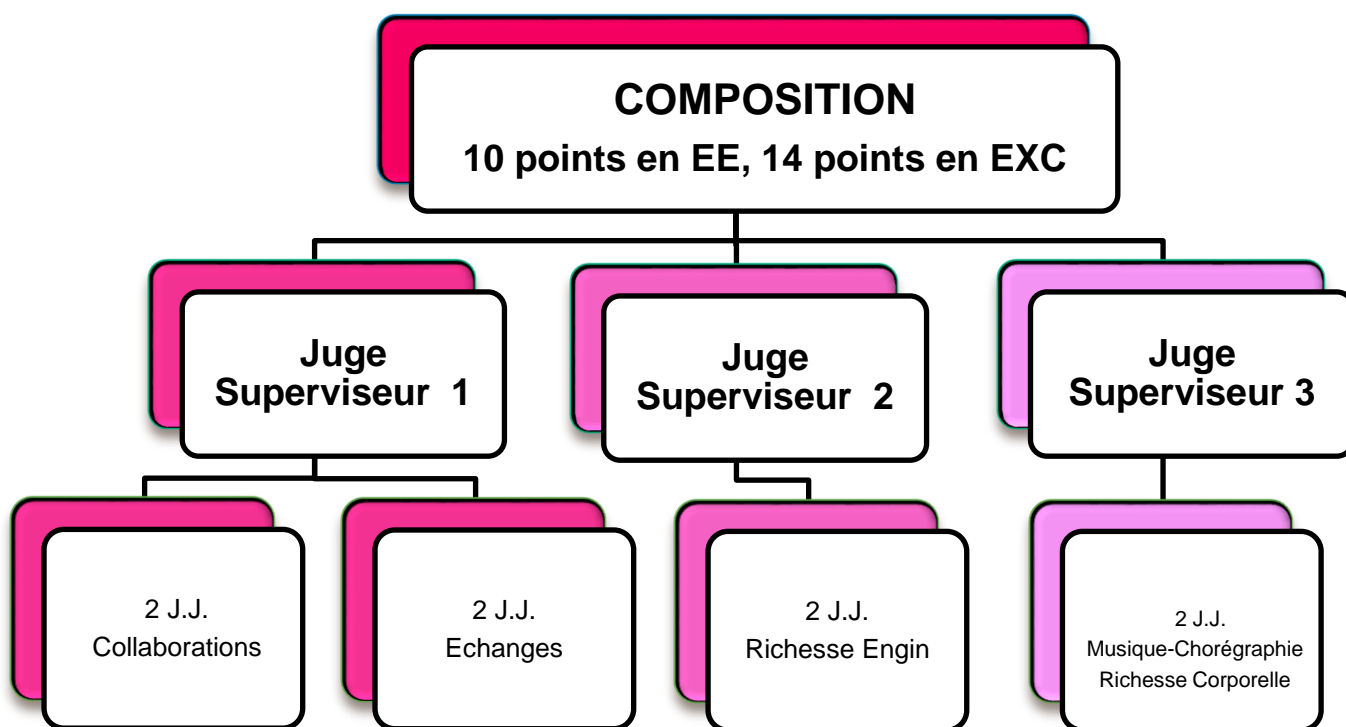
<b>Pénalités</b>		
Par le J.S. 2	Engin non conforme	1.00 pt par engin



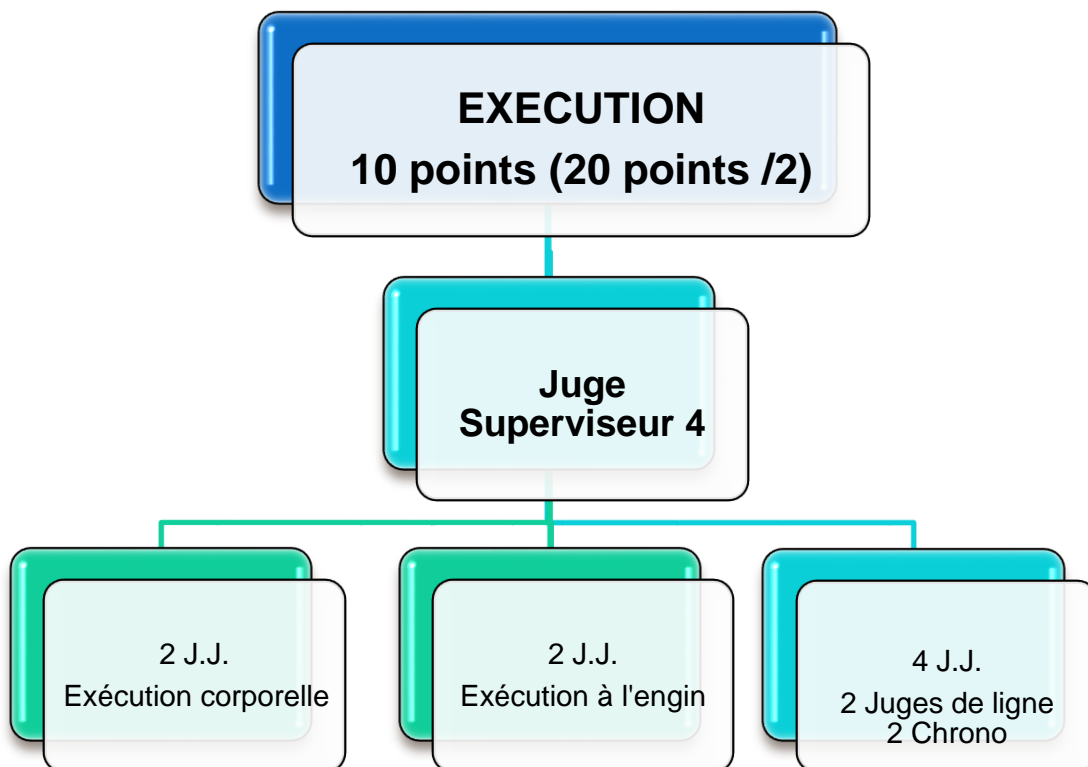
# Chapitre 2

## Le Jury

## 2. LE JURY



*Chaque rubrique est notée sur 2.50 pts en EE et 3.50 pts en excellence*



*Chaque rubrique est notée sur 10 pts*



## 201. ROLE DES J.J. COMPOSITION et EXECUTION

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

### ➡ ATTENTION, les J.J. Musique-Chorégraphie-Richesse corporelle- noteront

- D'une part, avec 0.30 pt d'écart autorisé, la Musique-Chorégraphie-Richesse corporelle
- D'autre part, avec 0.30 pt d'écart autorisé, les pénalités.

## 202. ROLE DES JUGES DE LIGNE

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

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

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

Pénalités		
Par le Juge de ligne	Sortie d'engin	0.10 pt
	Sortie de gymnaste	0.10 pt
	Substitution d'engin*	0.20 pt

Leurs fiches sont transmises au J.S.4.

\* Cas particulier des massues : 0,20 pts par massue

## 203. ROLE DES JUGES CHRONOMETREURS

Ils chronomètrent l'enchaînement. Ils vérifient que l'entrée et la sortie des gymnastes se fait sans musique. En cas de nécessité, ils appliquent les pénalités prévues et transmettent leurs fiches au J.S.4.

Pénalités		
Par le Juge chronométrateur	Entrée ou sortie des gymnastes avec musique	0.10 pt
	Durée non conforme	0.05 pt /sec

## 204. ROLE DU JUGE SUPERVISEUR

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

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

Il valide les compétences des J.J.



# Chapitre 3

La Composition

## 3. LA COMPOSITION

### 301 : GENERALITES

#### (A) MUSIQUE

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

- Niveau de compétition (EE ou Exc)
- Catégorie (Col ou Lyc)
- VILLE et Nom de l'établissement

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

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

#### (B) DUREE DE L'EXERCICE

	Minimum	Maximum
E. Etablissement et E. Excellence	1 mn 30	2 mn 00

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

#### (C) MISE EN PLACE

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

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

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

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

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

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

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

#### (D) FIN DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

Pénalités		
Par le J.S. 3	Position de départ ou de fin non autorisée	0.20 pt

### 302 : NOTATION DE LA COMPOSITION: 10 pts en EE, 14pts en EXC

La notation de la composition est répartie en 4 rubriques :

- ① COLLABORATIONS
- ② ÉCHANGES
- ③ RICHESSE A L'ENGIN
- ④ MUSIQUE-CHOREGRAPHIE-RICHESSE CORPORELLE

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

# 303 : TABLEAUX RECAPITULATIFS

Une séquence peut valider plusieurs critères

① COLLABORATIONS	② ECHANGES	④ MUSIQUE – CHOREGRAPHIE- RICHESSE CORPORELLE
<p><b>0.30 pt par critère</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 1<sup>ère</sup> collaboration</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 2<sup>ème</sup> collaboration</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 3<sup>ème</sup> collaboration</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 4<sup>ème</sup> collaboration</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Collaboration décentrée</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Collaboration avec des gymnastes à des niveaux différents</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Collaboration avec un lancer simple</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Collaboration qui se déplace</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Collaboration avec lancer de 2 engins par le même gymnaste (en simultané ou en rapide succession), sans chute au rattraper</li> </ul>	<p><b>0.30 pt par critère :</b></p> <p><b>Tout le monde tente l'échange et tous les gymnastes doivent réussir pour valider le critère :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 1<sup>er</sup> échange en lancer</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 2<sup>nd</sup> échange en lancer</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Echange sol /sol par lancer</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Echange grande distance 6m</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Echanges sur deux formations différentes</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Echange avec une seule modalité autre que le lancer</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Echange avec 2 modalités différentes</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Donner ou recevoir avec une autre partie du corps que la main (sans lancer)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Échange avec lancer debout et rattraper au sol</li> </ul>	<p>Passage avec <b>travail au sol</b> en relation avec la musique : <b>0.30 pt</b></p> <p><b>PAS DANSES [7 à 10 secondes]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Pas dansés 1 : <b>0.30 pt</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Pas dansés 2 : <b>0.30 pt</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Pas dansés 3 : <u>[uniquement en Excellence]</u> <b>0.30 pt</b></li> </ul> <p><b>Critères sur les Pas Dansés en relation avec la musique (1 gym ou plus) : à chaque fois 0.10 pt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Changement de niveau</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Jeu d'orientation</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Déplacement autre que l'avant</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Avec changement de formation</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Intégration d'une collaboration</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>Les EE ne peuvent valider que 3 critères sur les 5, les Excellence peuvent valider 5 critères sur 5.</p> </div>
<p><b>Pour les EXCELLENCE, 3 critères supplémentaires</b></p> <p><b>0.30 pt par critère</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 5<sup>ème</sup> collaboration</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Collaborations avec 3 groupements différents</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Collaboration avec un lancer et rattraper avec perte de repères visuels (1 gymnaste)</li> </ul> <p>Un rattraper après un rebond passif au ballon ne permet pas de valider un critère par lancer.</p> <p>Les J.J. collaborations notent le nombre de gymnastes composant l'équipe en catégorie Excellence, pour attribuer la bonification éventuelle.</p>	<p><b>Pour les EXCELLENCE, 3 critères supplémentaires</b></p> <p><b>0.30 pt par critère</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 3<sup>ème</sup> échange par lancer</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Échange avec lancer ou rattraper hors du champ visuel</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Enchaînement de 2 échanges consécutifs dans le temps par lancer</li> </ul> <p>Dans le cas des échanges avec massues, les massues emboîtées sont considérées comme une seule massue. Un seul échange avec les massues emboîtées pourra être validé.</p>	<p><b>Jeux chorégraphiques pendant l'enchaînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 1 à 2 fois <b>0.10 pt</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 3 fois et plus <b>0.30 pt</b></li> </ul> <p><b>Utiliser les accents ponctuels de manière variée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Avec le corps OU l'engin <b>0.10 pt</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Avec le corps ET l'engin <b>0.30 pt</b></li> </ul> <p><b>L'enchaînement des éléments est fluide et logique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Durant 1 partie de la composition <b>0.10 pt</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> durant toute la composition <b>0.30 pt</b></li> </ul> <p><b>La musique soutient le projet chorégraphique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Pendant une 1 partie de l'enchaînement <b>0,10 pt</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> pendant tout l'enchaînement <b>0.30 pt</b></li> </ul>
<p><b>Pénalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Collaboration non autorisée <b>- 0.20 pt</b></li> </ul>		<p><b>0.10 pt par critère : Familles corporelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Saut 1</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Saut 2 (uniquement Excellence)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Equilibre 1</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Equilibre 2 (uniquement Excellence)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Tours et pivots 1</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Tours et pivots 2 (uniquement Excellence)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 1 famille supplémentaire au choix en EE</li> </ul> <p><b>Pénalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> EE : difficulté en surnombre (4 autorisées) <b>- 1.00 pt</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Excellence : par difficulté manquante (6 exigées) <b>- 0.30 pt</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Acrobatie non autorisée <b>- 0.50 pt</b></li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Acrobatie sans relation avec l'engin <b>- 0.20 pt</b></li> </ul>

### 3 RICHESSE à l'ENGIN (familles et symboles page 17)

Une manipulation peut valider plusieurs critères, mais n'est validée ni sur un échange ni sur une collaboration.

**La manipulation doit être tentée et réussie par tous les gymnastes : + 0.10 pt par élément réussi.**

<b>Présence d'une manipulation par famille</b>	<b>Familles communes à tous les engins</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Circumduction				
		<input checked="" type="checkbox"/> Lancer-Rattraper				
	<b>Familles spécifiques aux engins</b>	<b>corde</b>	<b>cerceau</b>	<b>ballon</b>	<b>massues</b>	<b>ruban</b>
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> > <	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
			<input checked="" type="checkbox"/> +			
<b>Présence d'une 2<sup>nde</sup> manipulation dans 1 à 4 familles</b>		<input checked="" type="checkbox"/> 2 <sup>nde</sup> manipulation d'une famille à l'engin				
		<input checked="" type="checkbox"/> 2 <sup>nde</sup> manipulation d'une 2 <sup>ème</sup> famille à l'engin				
		<input checked="" type="checkbox"/> 2 <sup>nde</sup> manipulation d'une 3 <sup>ème</sup> famille à l'engin				
		<input checked="" type="checkbox"/> 2 <sup>nde</sup> manipulation d'une 4 <sup>ème</sup> famille à l'engin				
<b>Variété</b>		<input checked="" type="checkbox"/> Manipulation dans le plan dorsal (en dehors du champ visuel)				
		<input checked="" type="checkbox"/> Manipulation sans les mains autre que lancer				
<b>Manipulation tentée par 1 gymnaste et réussie par 1 gymnaste + 0.30 pt</b>						
<b>Attention le critère ne peut être validé qu'1 seule fois</b>		<input checked="" type="checkbox"/> Manipulation de 2 engins* par 1 gymnaste <span style="float: right;"><b>EE + EXC</b></span> <small>*cas particulier : minimum 3 massues. 2 massues tenues dans une main pendant toute la manipulation ne valident pas ce critère.</small>				
<b>Manipulation :</b>		<b>Tentée par</b>	<b>1 gymnaste</b>	<b>Réussie par</b>	<b>1 gymnaste</b>	<b>+0.10 pt</b>
			<b>Tous les gyms</b>		<b>Tous les gyms</b>	<b>+0.30 pt</b>
<b>Attention, le critère peut être validé 2 fois</b>		<input checked="" type="checkbox"/> Lancer hors du champ visuel pour soi		<b>EE + EXC</b>		
<b>0.10 pt : Tenté par 1 réussi par 1 (dans un duo, trio ou quatuor, Excellence).</b>		<input checked="" type="checkbox"/> Lancer sans les mains pour soi		<b>EE + EXC</b>		
		<input checked="" type="checkbox"/> Lancer avec perte de repère visuel et rattraper pour soi		<b>EE + EXC</b>		
		<input checked="" type="checkbox"/> *Réalisation d'une spécificité de l'engin		<b>EE + EXC</b>		
<b>0.30 pt : Tenté par tous et réussi par tous les gymnastes.</b>		<input checked="" type="checkbox"/> *Réalisation d'une 2 <sup>nde</sup> spécificité de l'engin		<b>EXC</b>	<b>Uniquement pour les EXC</b>	
		<input checked="" type="checkbox"/> Rattraper d'un lancer sans les mains pour soi		<b>EXC</b>	<b>Uniquement pour les EXC</b>	
<b>*Manipulations spécifiques à l'engin</b>	<b>Corde</b>	<b>Cerceau</b>	<b>Ballon</b>	<b>Massues</b>	<b>Ruban</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manivelle</li> <li>• 1 Double tour</li> <li>• Saut dans la corde pliée en 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler sur 2 segments</li> <li>• Toupie sur la main à plat</li> <li>• Lancer pour soi en renversement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler sur 2 segments</li> <li>• Rebond avec une autre partie du corps que la main (mini 1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Echapper des 2 massues avec 1 tour de chaque massue</li> <li>• Série de moulinets avec description d'un grand ½ cercle vertical.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Echapper avec renversement de la baguette</li> <li>• Boomerang</li> </ul>	

## 304 : LES COLLABORATIONS

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

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



**Elles peuvent se faire :**

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

**Les modalités des collaborations :**

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

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

Pénalités		
Par le J.J. Collaboration	Collaboration non autorisée	0.20 pt

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

- ✓ Une **collaboration** n'est pas validée s'il y a une chute d'engin, une chute de gymnaste, un contact involontaire ou un arrêt prématuré de l'engin en cas de glisser ou de rouler.
- ✓ Une **collaboration avec lancer** n'est pas validée si la hauteur du lancer n'est pas suffisante (cf hauteur minimale d'un lancer p.15).
- ✓ Cas particulier pour la **collaboration avec lancer de 2 engins** par le même gymnaste :

En massues, un lancer de 2 massues permet de valider la collaboration. Lorsque les massues sont emboîtées, elles sont considérées comme un seul engin.

En ballon, un rattraper après un rebond passif ne permet pas de valider la collaboration.

## 305 : LES ECHANGES

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

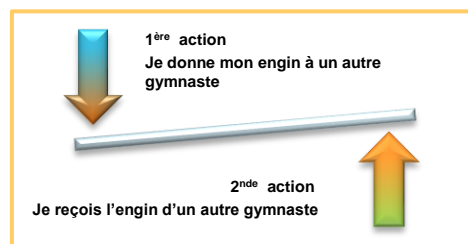
Il y a situation d'échange si **tous les gymnastes tentent** les 2 actions ci-contre. Les actions peuvent être différentes : je donne par rouler, je reçois par lancer, par exemple.

Un échange est analysé et comptabilisé si **tous les gymnastes réussissent** l'échange (2/2,3/3, 4/4, 5/5 ou 6/6). Si l'échange n'est pas exécuté simultanément par les gymnastes, il doit être réalisé dans une succession rapide pour ne pas mettre les juges en difficulté.

Un échange n'est pas validé s'il y a une chute d'engin, une hauteur de lancer insuffisante ou un arrêt prématuré de l'engin en cas de glisser ou de rouler.

➔ **Echanges avec massues**

- ✓ L'échange d'une massue suffit pour valider un échange. En cas de statisme de la 2<sup>nd</sup>e massue (pendant 2 éléments au moins), il y a une pénalisation par le J.J. exécution à l'engin, mais l'échange est validé.
- ✓ Echange avec massues emboîtées : un seul échange par lancer massues emboîtées peut être validé au cours de l'enchaînement.

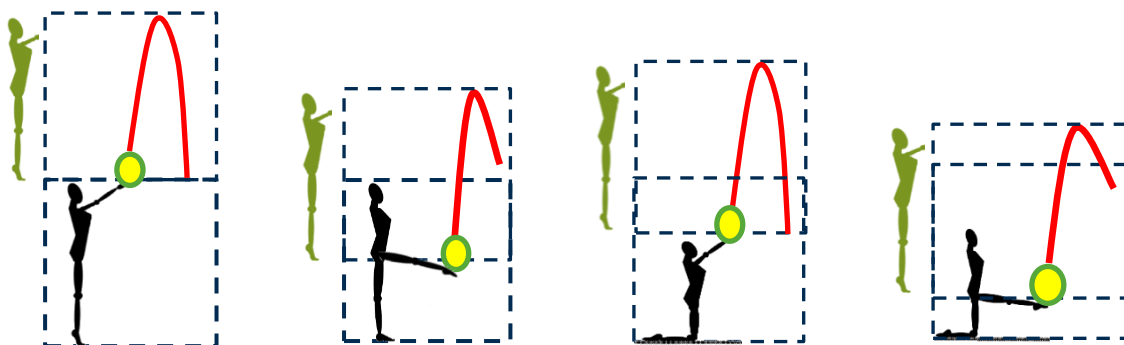


## 306 : LA RICHESSE A L'ENGIN

### (A) MANIPULATION INDIVIDUELLE DE L'ENGIN

(hors collaborations et échanges)

- La composition doit utiliser **tous les types de maniement de l'engin** ; une famille est reconnue présente dans la composition à condition :
  - ✓ Qu'une manipulation au moins soit tentée par tous les gymnastes au même engin simultanément ou successivement dans un temps rapide,
  - ✓ Que la manipulation soit réussie par tous les gymnastes (2/2, 3/3, 4/4, 5/5, 6/6) au même engin),
  - ✓ Que cette manipulation soit réalisée hors échange et hors collaboration.
  - ✓ Cette manipulation peut être identique ou différente.
  
- **En massues,**
  - ✓ Si une massue est manipulée et l'autre statique, le gymnaste est pénalisé par le J.J exécution à l'engin, pour statisme de la 2<sup>nd</sup>e massue si celle-ci est immobile pendant plus d'un élément.
  - ✓ Emboîtement des massues : lorsque les massues sont emboîtées, elles sont considérées comme un seul engin.
  
- **Calcul de la note :**
  - ✓ Chaque J.J. valide les manipulations, pose sa note et le logiciel calcule la note finale (moyenne des 2 notes, écart 0.30 autorisé).
  
- **La hauteur minimale d'un lancer** est définie de la façon suivante :  
L'envol de l'engin doit être au minimum d'une hauteur de gymnaste (debout).



➡ ATTENTION : le critère suivant ne peut être validé qu'une seule fois	EE	EXC
Manipulation de 2 engins par 1 gymnaste (0.30 pt) Cas particulier en massues : le gymnaste devra manipuler au moins 3 massues. 2 massues tenues dans une main pendant toute la manipulation (frapper, circumduction...) ne valident pas ce critère.	X	X

➡ ATTENTION : les critères suivants peuvent être réalisés et validés 2 fois :		
➤ 1 fois par 1 gymnaste (1 gymnaste tente et réussit)	= 0.10 pt	
➤ 1 fois par tous les gymnastes qui composent l'ensemble (duo, trio, quatuor, 5 ou 6) (tous les gymnastes tentent et tous réussissent)	= 0.30 pt	
<b>Certains critères peuvent être réalisés par les EE et les EXC et d'autres uniquement par les EXC</b>		
	EE	EXC
Lancer hors du champ visuel pour soi	X	X
Lancer sans les mains pour soi	X	X
Lancer avec perte de repère visuel et rattraper pour soi	X	X
Réalisation d'une manipulation spécifique de l'engin	X	X
Réalisation d'une 2 <sup>nd</sup> e manipulation spécifique de l'engin	NON	X
Rattraper d'un lancer sans les mains pour soi	NON	X

## (B) MANIPULATIONS SPECIFIQUES

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

**Pour les EXCELLENCE seulement**, 2 manipulations spécifiques peuvent être valorisées. Elles peuvent être simultanées mais ne peuvent pas valider 2 critères du même engin en même temps. Par exemple une séquence cerceau où 1 gymnaste fait un rouler sur 2 segments, pendant que 2 gymnastes réalisent une toupie sur la main à plat, ne permet de valider qu'un seul des 2 critères.

Par contre il est possible de réaliser :

- un rouler sur 2 segments au cerceau puis plus tard une toupie main à plat.






























## (C) MASSUES – MOUVEMENT ASYMETRIQUE

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

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



## (D) LES FAMILLES A L'ENGIN

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

17

### Manipulations spécifiques des engins

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

# 307 : LA MUSIQUE - CHOREGRAPHIE - RICHESSE CORPORELLE

## (A) TRAVAIL AU SOL – LES SERIES DE PAS DANSES

- Un passage avec travail au sol en relation avec la musique peut être validé. L'engin doit être manipulé.
- Les séries de pas dansés sont des séquences où la relation musique, le corps et l'engin sont en forte relation. Ces séquences marquent un moment privilégié dans lequel le projet chorégraphique et expressif prend toute sa valeur. Pour être validée, la série de pas dansés doit durer entre 7 et 10 secondes (minimum 7) et **l'engin doit être manipulé sans blocage**. Les séries de pas doivent être variées et seront revalorisées suivant 5 critères : changement de niveau, jeu d'orientation, déplacement autre que vers l'avant, avec changement de formation et avec intégration d'une collaboration.

## (B) LA MUSIQUE ET LA CHOREGRAPHIE

- Les jeux chorégraphiques : la composition doit être équilibrée par l'utilisation de différents types de travail collectif (exécution synchronisée, travail en canon, travail en cascade, jeu de questions-réponses, travail en contraste...).
- Utilisation des accents ponctuels de manière variée avec le corps et l'engin : les mouvements du corps ainsi que de l'engin doivent être en corrélation avec les accents de la musique afin de créer des effets artistiques et d'éviter la monotonie.
- L'enchaînement des éléments est fluide et logique : la composition ne doit pas être une succession d'éléments et de difficultés sans connexions. Ils doivent être liés de manière fluide et logique sans arrêts ou mouvements préparatoires prolongés.
- La musique soutient le projet chorégraphique : la composition doit être développée pour créer une image artistique du début à la fin, basée sur le caractère de la musique et non par une succession d'éléments techniques sans lien entre eux. Son style et sa structure doivent être respectés. La musique de fond sera pénalisée tout comme son interruption brutale ou une introduction de plus de 8 temps.

## (C) RICHESSE CORPORELLE

### 1. LES ELEMENTS ACROBATIQUES

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

Les éléments acrobatiques autorisés sont:

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

Les éléments acrobatiques interdits

- Le scorpion est interdit en EE.

Pénalités		
Par les J.J. Musique Chorégraphie Richesse corporelle	Acrobatie non autorisée	0.50 pt
	Acrobatie réalisée sans relation avec l'engin	0.20 pt

## 2. LES ELEMENTS CORPORELS ET LES DIFFICULTES

Il existe des éléments et des difficultés corporelles.

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

Les éléments corporels et difficultés sont répartis en trois familles : les équilibres, les tours/pivots et les sauts. **Une famille est reconnue présente dans la composition à condition qu'un élément corporel ou une difficulté soit tenté et réussi par tous les gymnastes simultanément ou successivement dans un temps rapide.**

- × Un élément ou difficulté peut être identique ou différent pour tous les gymnastes, mais doit être de la même famille corporelle.
- × Le même élément corporel ou difficulté ne peut pas être validé 2 fois.
- × **Un élément ou une difficulté doit être obligatoirement réalisé avec une manipulation de l'engin.**
- × Il ne peut pas être validé s'il est réalisé pendant le vol de l'engin ou le rouler au sol (exemple : « faire rouler l'engin puis réaliser la difficulté puis récupérer l'engin » n'est pas valable).
- × Il peut être réalisé sur un **échange**.

*Seuls les éléments et difficultés répertoriés dans le code UNSS (pages 20 à 22) pourront être validés.*

**En massues**, si une massue est manipulée et l'autre statique, l'élément corporel ou la difficulté peut être validé ; le gymnaste sera pénalisé par le J.J. Exécution à l'engin, pour statisme de la 2<sup>nde</sup> massue.

### EQUIPES ETABLISSEMENT

Pour préserver la recherche artistique, la référence est seulement le code UNSS.

**Les ensembles EE peuvent valider 4 éléments corporels (1 élément par famille et un supplémentaire dans une famille au choix).**

**Les ensembles EE ne peuvent présenter plus de 4 difficultés corporelles UNSS (Pénalité de 1 pt par difficulté supplémentaire)**

**Seuls les éléments corporels et les difficultés UNSS décrits p 20 à p 22 peuvent être validés.**

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

### EQUIPES EXCELLENCE

La référence est seulement le code UNSS.

**La composition doit comporter au minimum : 2 éléments corporels par famille et être composée de 6 difficultés UNSS (Pénalité de 0.30 pt par difficulté manquante)**

**Seuls les éléments corporels et les difficultés UNSS décrits p 20 à p 22 peuvent être validés.**

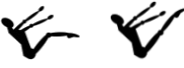















**Les difficultés FIG non décrites dans le code UNSS ne sont ni comptabilisées (même comme éléments corporels), ni pénalisées.**

### 3. LES EQUILIBRES

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

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

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

ELEMENTS CORPORELS		DIFFICULTES	
EC.1 : Equilibre <b>fessier</b> , jambes fléchies ou tendues.		D.1: Sur <b>pied plat</b> ou <b>½ pointe</b> planche faciale, tronc et jambe à l'horizontale.	
EC.2 : Sur un <b>pied à plat</b> , équilibre en retiré.		D.2 : <b>Equilibre en retiré sur ½ pointe</b> , cuisse proche de l'horizontale.	
E.C. 3 : Sur un <b>pied à plat</b> , pointe jambe libre en retiré au niveau de la <b>cheville</b> .		D.3 : Sur une <b>½ pointe</b> , jambe libre en retiré au niveau de la <b>cheville</b> .	
EC.4 : Sur un <b>pied à plat</b> genoux serrés.			
EC.5 : Sur un <b>pied à plat</b> , jambe libre tendue devant, sur le côté ou derrière et cuisse à l'oblique basse ou proche de l'horizontale.		D.5 : Sur <b>½ pointe</b> , jambe libre tendue devant, sur le côté, ou derrière et cuisse à l'horizontale. Jambe d'appui tendue.	
EC.6 : Sur un <b>pied à plat</b> , jambe libre fléchie devant ou derrière, cuisse basse ou proche de l'horizontale.		D.6: Sur <b>½ pointe</b> , jambe libre fléchie devant ou derrière, et cuisse à l'horizontale (attitude).	
EC.7 : <b>Onde totale du corps</b> , latérale ou antéropostérieure.		D.7: <b>Flexion dorsale</b> à l'horizontale à genou sans appui de la main.	
EC.8 : <b>Grand écart</b> au sol.		D.8 : Sur un <b>pied à plat</b> ou <b>½ pointe</b> , avec jambe libre levée et tenue pied au niveau de la tête devant, coté ou derrière (Y).	
		D.9: <b>Descente</b> sur les cous-de- pied avec extension dorsale.	
		D.10: Assis sur les talons, <b>se lever</b> avec une <b>onde totale</b> du corps, passer sur la pointe des pieds. (remontée sur les cous-de-pied).	











## 4. LES TOURS ET PIVOTS

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

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





















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

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

ELEMENTS CORPORELS		DIFFICULTES	
EC.1 : Tour couché au sol.	360°		
EC.2 : Tour à genoux.	360°		
EC.3 : Tour sur les fesses.	360°		
EC.4 : Tour enveloppé ou détourné.	360°		
EC.5 : Un tour (ou plus) sur 2 pieds, sur place ou en déplacement (déboulé).	360°		
EC.6 : Pivot de « 180° ou plus » en retiré avec pied au niveau de la cheville.	180° et + 	D.6: Pivot de « 360° ou plus », en retiré avec pied au niveau de la cheville.	360° et + 
EC.7 : Pivot de « 180° ou plus » en retiré avec cuisse à l'horizontale.	180° et + 	D.7: Pivot de « 360° ou plus » en retiré avec cuisse à l'horizontale.	360° et + 
EC.8 : Pivot de « 180° ou plus » avec jambe libre tendue, proche de l'horizontale(a) ou à l'oblique basse (b) (devant, côté ou derrière)	180° et +  a                  b	D.8: Pivot de « 360° ou plus » avec jambe libre tendue, cuisse proche de l'horizontale (devant, côté ou derrière).	360° et + 
EC.9 : Pivot de « 180° ou plus » en attitude avant ou arrière, cuisse oblique basse	180° et + 	D.9: Pivot de « 360° ou plus » en attitude avant ou arrière.	360° et + 
		D.10 : Pivot de « 360° ou plus » avec placement du buste en dehors de l'axe vertical, en arrière.	360° et + 
		D.11 : Tour plongé (illusion) en appui sur 1 pied (avec ou sans : effleurer le sol avec une partie du corps).	

## 5. LES SAUTS

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

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



# Chapitre 4

L'exécution

## 4. L'EXECUTION

Les 2 rubriques d'exécution sont notées sur 10 points, c'est le logiciel qui convertit le total des notes des JJ sur 20 points en une note sur 10 points. Les pénalités sont retirées ensuite.

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

### 401 : L'EXECUTION CORPORELLE : 10 points

#### (A) FAUTES DE TECHNIQUE CORPORELLE

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



## (B) FAUTES D'HARMONIE SUR LA COMPOSITION ET L'ESPACE

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

## 402 : L' EXECUTION À L' ENGIN : 10 points

### (A) FAUTES TECHNIQUES COMMUNES A TOUS LES ENGIN

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

## (B) FAUTES TECHNIQUES A LA CORDE

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

## (C) FAUTES TECHNIQUES AU CERCEAU

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

## (D) FAUTES TECHNIQUES AU BALLON

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

## (E) FAUTES TECHNIQUES AUX MASSUES

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

## (F) FAUTES TECHNIQUES AU RUBAN

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

# Chapitre 5

Les fiches récapitulatives et les pénalités

## LES PENALITES

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

Nom du J.J. :

Etablissement :

Catégorie :

## 1 COLLABORATIONS

Plusieurs critères peuvent être validés sur la même collaboration

12 EQUIPES														
Nombre de gymnastes →														
1 <sup>ère</sup> collaboration	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
2 <sup>ème</sup> collaboration	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
3 <sup>ème</sup> collaboration	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
4 <sup>ème</sup> collaboration	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Collaboration décentrée	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Collaboration avec des gymnastes à des niveaux différents dans la collaboration	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Collaboration avec lancer simple*	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Collaboration qui se déplace	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Avec lancer de 2 engins par le même gymnaste [en simultané ou en rapide succession, sans chute au rattraper] *	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
<b>TOTAL EE</b>	<b>2.50 pts max.</b>													
<b>EXCELLENCE</b>	5 <sup>ème</sup> collaboration	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
	Collaboration avec 3 groupements différents	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
	Collaboration avec un lancer rattraper et perte de repères visuels* (1 gymnaste)	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
<b>TOTAL EXC</b>	<b>3.50 pts max.</b>													
Collaboration non autorisée	- 0.20													

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

Pour les équipes EE, on relève tous les critères jusqu'à la première partie de la fiche et on fait le total EE.  
 Pour les équipes EXCELLENCE, on relève tous les critères jusqu'au bas de la fiche et on fait le total EXC

**Nom du J.J. :** \_\_\_\_\_ **Etablissement :** \_\_\_\_\_ **Catégorie** \_\_\_\_\_

**② ECHANGES**

*Plusieurs critères peuvent être validés sur un même échange*

**12 EQUIPES**

**Tout le monde tente l'échange et tout le monde le réussit**

1 <sup>er</sup> échange en lancer	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
2 <sup>nd</sup> échange en lancer	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echange sol /sol par lancer	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echange grande distance 6m	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echanges avec 2 formations différentes	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echange avec une seule modalité autre que lancer	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echange avec 2 modalités différentes (Echange mixte)	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Donner ou recevoir sans les mains (sans lancer)	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
Echange avec lancer debout et rattraper au sol	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
<b>TOTAL EE</b>	<b>2.50 pts max</b>												

<b>EXCELLENCE</b>	3 <sup>ème</sup> échange par lancer	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
	Échange avec lancer ou rattraper hors du champ visuel	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
	Enchaînement de 2 échanges consécutifs par Lancer	<b>0,30</b>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
<b>TOTAL EXC</b>	<b>3.50 pts max</b>												

**Pour les équipes EE, on relève tous les critères jusqu'à la première partie de la fiche et on fait le total EE.  
 Pour les équipes EXCELLENCE, on relève tous les critères jusqu'au bas de la fiche et on fait le total EXC**



Nom du J.J. :

Etablissement :

catégorie :

**③ RICHESSE ENGIN - Manipulation individuelle hors collaborations et échanges**

**ENGIN : 10 EQUIPES**

33 Manipulations réalisées par tous les gymnastes au même engin et réussies par tous	Une manipulation par famille	Familles communes à tous les engins	Circumduction 	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		
		Lancer-Rattraper 		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
	Familles spécifiques aux engins	Corde	Cerceau	Ballon	Massues	Ruban	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
							0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
							0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
							0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
							0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
	2 <sup>de</sup> manipulation par famille	2 <sup>ème</sup> manipulation d'une 1 <sup>ère</sup> famille à l'engin				0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
		2 <sup>ème</sup> manipulation d'une 2 <sup>ème</sup> famille à l'engin				0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
		2 <sup>ème</sup> manipulation d'une 3 <sup>ème</sup> famille à l'engin				0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
2 <sup>ème</sup> manipulation d'une 4 <sup>ème</sup> famille à l'engin				0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		
Variété	Manipulation dans le plan dorsal				0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		
	Manipulation sans les mains autre que lancer				0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
Manipulation de 2 engins par 1 gymnaste					0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30		

Les critères suivants peuvent être validés 2 fois : à 0.10 pt si 1 gym tente et réussit ET à 0.30 pt si tous les gyms tentent et tous les gyms réussissent

Lancer hors du champ visuel pour soi	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30
Lancer sans les mains pour soi (attention à la hauteur)	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30
Lancer avec perte de repère visuel et rattraper pour soi	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30
Réalisation d'une manipulation spécifique à l'engin	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30
<b>UNIQUEMENT POUR LES EXCELLENCE</b>																						
Réalisation d'une 2 <sup>de</sup> manipulation spécifique à l'engin	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30
Rattraper d'un lancer sans les mains pour soi	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.30

**TOTAL: (maxi 2.50 pts pour EE, maxi 3.50 pts pour EXCELLENCE)**

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

Nom du J.J. :		Etablissement :				Catégorie :							
<b>4 MUSIQUE - CHOREGRAPHIE - RICHESSE CORPORELLE</b>													
<b>10 EQUIPES</b>													
<b>Pas dansés</b>	Passage avec travail au sol en relation avec la musique	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
	<b>Nombre de pas dansés en relation avec la musique. Tous les gymnastes avec manipulation de l'engin obligatoire.</b>												
	Pas dansés 1 EE et excellence	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
	Pas dansés 2 EE et excellence	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
	Pas dansés 3 <u>Uniquement Excellence</u>	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
	<b>Critères sur les pas dansés : au moins 1 gymnaste pour valider le critère mais une séquence peut valider plusieurs critères.</b> <b>Les EE ne peuvent valider que 3 critères (maxi 0.30pt), les Excellence peuvent valider 5 critères (maxi 0.50 pt).</b>												
	Changement de niveau	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
	Jeu d'orientation	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
	Déplacement autre que vers l'avant	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
	Changement de formation	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
Une collaboration intégrée	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
<b>Musique et chorégraphie</b>	<b>Les 4 critères suivants ne peuvent être validés qu'une seule fois à 0.10 pt OU à 0.30 pt.</b>												
	Jeux chorégraphiques (comptabilisés durant l'enchaînement)	1 à 2 fois 0.10 pt	3 fois et + 0.30 pt	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30
	Utiliser les accents ponctuels de manière variée avec le <b>corps ou/et l'engin</b>	Engin <b>ou</b> corps 0.10	Engin <b>et</b> corps 0.30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30
	L'enchaînement des éléments est fluide et logique	Sur <b>1 partie</b> de l'ench. 0.10	Sur <b>tout</b> l'ench. 0.30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30
	La musique soutient le projet chorégraphique	Sur <b>1 partie</b> 0.10	Sur <b>tout</b> l'ench. 0.30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30	0,10 0,30
<b>Familles corporelles</b>	Saut 1 EE et excellence	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
	Saut 2 <u>Uniquement excellence</u>	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
	Equilibre 1 EE et excellence	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
	Equilibre 2 <u>Uniquement excellence</u>	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
	Tours et pivots 1 EE et excellence	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
	Tours et pivots 2 <u>Uniquement excellence</u>	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
	1 famille corporelle supplémentaire au choix, <b>uniquement en EE</b>	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	
Ecart max : 0.30 pt entre les 2 JJ	<b>TOTAL EE</b>	<b>2.50 pts maximum</b>											
	<b>TOTAL Excellence</b>	<b>3.50 pts maximum</b>											
<b>Pénalités : difficultés, acro</b>	EE Difficultés en surnombre (4 autorisées)	-1.00 pt / diff suppl.											
	<b>Excellence</b> (6 difficultés exigées)	-0.30 pt / diff manquante											
	Acrobatie non autorisée	-0.50 pt à chaque fois											
	Acrobatie sans relation avec l'engin	-0.20 pt à chaque fois											
	Ecart max : 0.30 pt entre les 2 J.J.	<b>TOTAL DES PENALITES</b>											