

PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

SAISON 2026-2027



FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

WWW.FSCF.ASSO.FR



@laFSCF

TABLE DES MATIERES

1.	COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE GR 2025-2029	2
2.	NOS RESEAUX SOCIAUX.....	3
3.	CATEGORIES D'AGES	3
4.	PLANNING ENGINS.....	4
5.	JUGES	7
5.1	QUALITES MORALES	7
5.2	QUALITES TECHNIQUES	7
5.3	COMPOSITION D'UN JURY	8
5.4.	FORMATIONS ET EXAMENS DE JUGE FSCF	8
5.4.1.	QUELQUES REGLES	8
5.4.2.	MODALITES ET CONTENU DE L'EXAMEN.....	9
5.4.3.	TRONC COMMUN.....	9
5.4.4.	MODULE DIFFICULTE PARTIE ENGIN (Da).....	10
5.4.5.	MODULE DIFFICULTE PARTIE CORPORELLE (Db)	11
5.4.6.	MODULE ARTISTIQUE (A)	11
5.4.7.	MODULE EXECUTION (E).....	12
5.4.8.	JUGE GENERAL	13
5.4.9.	JUGE INTERGENERAL ET NATIONAL	13
5.4.10.	GRILLE DE COTATION POUR TOUS LES EXAMENS PRATIQUES	13
5.4.11.	FORMATEURS DE JUGE.....	14
5.5.	EXAMEN DE JUGE FSCF.....	14
5.5.3.	DUREE DE VALIDITE DES EXAMENS EN COURS	14
5.5.4.	EQUIVALENCES JUGES FFG.....	14
6.	POUSSINS	15
6.1	CATEGORIES D'AGES SAISON 2025 /2026	15
6.2	SURCLASSEMENT DES POUSSINS.....	15
6.2.1	SURCLASSEMENT D'UN INDIVIDUEL	15
6.2.2	SURCLASSEMENT ENSEMBLES ET DUOS.....	15
6.2.3	PROPOSITIONS POUR DES PROGRAMMES POUSSINS REGIONAUX.....	15
7.	NOMENCLATURE MUSIQUES ET PHOTOS.....	16
7.1	NOMENCLATURE DES MUSIQUES	17
7.2	NOMENCLATURE DES PHOTOS	18
7.2.1	COMPETITIONS INDIVIDUELS.....	20
7.2.2	COMPETITIONS DUOS	20
7.2.3	COMPETITIONS ENSEMBLES	20
8.	ANNEXES.....	21
8.1	MEMENTO DE L'ENTRAINEUR	21
8.1.1	ENSEMBLES ET DUOS	21
8.1.2	INDIVIDUELS	22
8.2	ECARTS AUTORISES SELON LES NIVEAUX.....	23
8.3	COTATIONS	Erreur ! Signet non défini.

1. COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE GR 2025-2029



Lydia BANCTEL
Responsable nationale



Sandrine BARILLET



Corine BRIVOIS



Camille CHAMPAGNE



Camille DEMARE



Lucille DESMORTREUX



Alexia FRITZSCHE



Sylvie GUERET



Céline HELIMI



Irène MANFROI



Marion MILLET

2. NOS RESEAUX SOCIAUX

Vous pouvez nous retrouver toutes l'année et suivre notre actualité sur Facebook et Instagram :



3. CATEGORIES D'AGES

Poussins	Nés en 2020 - 2019 - 2018 - 2017
Benjamins	Nés en 2016 - 2015
Minimes	Nés en 2014 - 2013 - 2012
Cadets	Nés en 2011 - 2010
Juniors	Nés en 2009 - 2008
Seniors	Nés en 2007 et antérieurement
S +	Nés en 2007 et avant

4. PLANNING ENGINES

Musiques avec paroles autorisées sur tous les programmes de toutes les catégories.

ENSEMBLES

Cadets, juniors, séniors

Niveau	Nb. Gym.	Programme	Durée	2026/2027
CJS 1	5 (+ 2 remplaçants autorisés)	2 libres : 1 long 1 court	Long 2' à 2'30 Court 1'30 à 2'	3 Cordes / 2 Ballons 5 Ballons
CJS 2	5 (+ 2 remplaçants autorisés)	1 libre 5 engins	2' à 2'30	3 Cerceaux / 2 Rubans
CJS 3	4 à 7	1 libre	2' à 2'30	Cordes
CJS 4	3 à 7	1 libre	1'30 à 2'	Programme régional

Benjamins, minimes

Niveau	Nb. Gym.	Programme	Durée	2026/2027
BM 1	5 (+ 2 remplaçants autorisés)	1 libre	2' à 2'30	3 Cordes / 2 Cerceaux
BM 2	5 (+ 2 remplaçants autorisés)	1 libre	2' à 2'30	5 Cerceaux
BM 3	4 à 7	1 libre	2' à 2'30	Ballons
BM 4	3 à 7	1 libre	1'30 à 2'	Programme régional

INDIVIDUELS

Cadets, juniors, séniors

Niveaux	Programme	Durée	2026/2027
National	2 libres engins	1'15 à 1'30	Corde Cerceau
C1, J1, S1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Corde Massues
C2, J2, S2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Massues Ruban
C3, J3, S3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Ballon
C4, J4, S4	1 libre engin	1'15 à 1'30	<i>Proposition :</i> Ballon
C5, J5, S5	1 libre	1'15 à 1'30	Programme régional

Benjamins, minimes

Niveaux	Programme	Durée	2026/2027
B1, M1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Cerceau Massues
B2, M2	1 libre engin	1'15 à 1'30	Massues
B3, M3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Corde
B4, M4	1 libre engin	1'15 à 1'30	<i>Proposition :</i> Ruban
B5, M5	1 libre	1'15 à 1'30	Programme régional

DUOS

Cadets, juniors, séniors

Niveau	Nb.Gym.	Programme	Durée	2026/2027
CJS 1	2	1 libre	1'15 à 1'45	Cerceau/Ruban
CJS 2	2	1 libre	1'15 à 1'45	Corde/Ballon
CJS 3	2	1 libre	1'15 à 1'45	Cerceau/Massues
CJS 4	2	1 libre	1'15 à 1'45	<i>Proposition :</i> Cerceau/Ruban

Benjamins, minimes

Niveau	Nb.Gym.	Programme	Durée	2026/2027
BM 1	2	1 libre	1'15 à 1'45	Ballon/ Ruban
BM 2	2	1 libre	1'15 à 1'45	Ballons
BM 3	2	1 libre	1'15 à 1'45	Cerceau/Massues
BM 4	2	1 libre	1'15 à 1'45	<i>Proposition :</i> Ballon/Corde

5. JUGES

5.1 QUALITES MORALES

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

- Les juges ont l'obligation de tenir leurs connaissances à niveau.
- La notation ne se fait pas par comparaison entre gymnastes (ou ensembles) mais en référence au code et à la réglementation de la catégorie concernée.
- Les juges doivent juger tous les gymnastes avec la même équité.
- Les juges évaluent ce qu'ils voient et ne tiennent pas compte de ce qu'ils auraient pu voir à un autre moment et dans d'autres conditions. Ils ne doivent pas se laisser influencer ni essayer d'influencer leurs homologues. Ils doivent les laisser décider librement de leurs notes.
- Les juges doivent garder leur droit de réserve : ne pas diffuser de note, de classement ou d'appréciation avant l'énoncé du palmarès.
- Les juges ne doivent pas critiquer ouvertement certains juges ou jurys ou remettre en cause des classements (le droit de réserve). En cas de doute ils doivent s'adresser à la présidente du jury et à la responsable de la commission nationale.

En résumé, les juges remplissent leurs fonctions avec délicatesse, autorité, et compétence en dehors de toute contingence extérieure, avec la plus grande objectivité possible.

5.2 QUALITES TECHNIQUES

Les juges doivent posséder des qualités d'appréciation et de critique très rapides. Ils doivent avoir une compétence gymnique et technique confirmée.

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

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

Les juges doivent maintenir des connaissances à jour concernant la gymnastique rythmique contemporaine, connaître à tout moment ce à quoi on doit couramment s'attendre de l'exécution d'un élément, et savoir comment les standards changent car la discipline est en perpétuelle évolution. Dans ce contexte, Les juges doivent aussi savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception, et ce qui est spécial.

C'est donc par un **travail personnel** que les juges doivent acquérir la compétence qu'on attend d'eux.

Pendant l'exécution de l'enchaînement, les juges prennent note instantanément de ce qu'ils voient, à l'aide de la symbolique du code (ou de sa propre symbolique), en quittant le moins possible des yeux le gymnaste (ou l'ensemble /duo).

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

Un juge qui ne répond pas ou plus à ces qualités techniques et morales n'a pas sa place dans un jury. La commission nationale pourra prendre des décisions pouvant aller jusqu'à l'exclusion des jurys.

5.3 COMPOSITION D'UN JURY

Chaque jury est composé de 4 groupes de juges :

Difficulté Corporelle (DB) : 2 juges (1 même juge peut juger la DB et la DA)

Difficulté Engin (DA) : 2 juges (1 même juge peut juger la DB et la DA)

Artistique (A) : 4 juges

Exécution (E) : 2 juges corporels

2 juges engins

Dans la mesure du possible, le juge coordinateur ne fait pas partie de ces 4 groupes de juges.

- **D** - nombre et valeur des difficultés corporelles, des échanges, des difficultés à l'engin, des risques, des collaborations.
- **A** - Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice, connexions, rythme, formations, variété des éléments à l'engin et corporels, constructions corporelles, travail collectif, variété des collaborations, difficulté des collaborations, contact entre les engins et les gymnastes.
- **E** - fautes techniques
- **TC** – sorties de praticable, temps, normes engin et licences, calcul de notes
- **JC** -juge coordinateur : application des pénalités générales (musique, tenue...) et arbitrage D / A / Exé (avec possibilité de faire une note de base)

Note de Base = ((moyenne des notes des juges) + note du JC) / 2)

5.4. FORMATIONS ET EXAMENS DE JUGE FSCF

5.4.1. QUELQUES REGLES

L'âge minimum, pour se présenter aux épreuves, est fixé à 14 ans dans l'année civile de l'examen. Les juges de 14 ans auront la possibilité de juger en région. Sauf en qualité de juge TC, ils ne seront pas autorisés à juger aux championnats nationaux avant leurs 15 ans révolus.

Toute personne peut se présenter à l'examen de juges pour passer un ou plusieurs ou la totalité des modules (en plus du module Tronc Commun) en ayant suivi **l'intégralité** de la formation en e learning.

Les juges se doivent d'être compétents dans leur domaine, veiller à se former et à se tenir au courant des aménagements FSCF et changements du code de pointage FIG. Cette formation continue des juges peut être ponctuée par des recyclages **obligatoires** organisés par la commission nationale ou délégués aux commissions techniques régionales.

Pour rentrer en formation et passer l'examen une licence loisir en activité gymnastique rythmique, est autorisée.

Pour intégrer un jury, un juge devra avoir une licence compétition ou dirigeant en activité gymnastique rythmique.

Les juges qui ne participent pas à un recyclage obligatoire perdent leur qualification.

Les juges nouvellement diplômés doivent d'abord juger en région (2 compétitions **départementales** ou **régionales** minimum) pour s'exercer et prendre des automatismes avant de pouvoir s'inscrire à un championnat national.

Un juge ayant obtenu un module théorique peut passer sa pratique sur la même saison et sur la saison suivante. Le TC obtenu est valable à vie. Lorsqu'un juge obtient son examen théorique, celui-ci peut passer l'examen pratique l'année N+1 s'il le souhaite. En effet, l'examen théorique est valide pendant 2 saisons sportives

Tout juge, quelle que soit sa catégorie, qui ne s'inscrit pas dans un championnat officiel (départemental, régional ou national) pendant deux saisons consécutives perd son diplôme de juge.

Pour un juge nouvellement diplômé, les deux saisons consécutives commencent après la saison d'examen.

Un juge d'une autre fédération peut demander une équivalence. La demande doit être adressée à la CN.
Pour les futurs juges, la présence aux formations reste obligatoire pour être autorisé à passer l'examen.

5.4.2. MODALITES ET CONTENU DE L'EXAMEN

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

- **TRONC COMMUN** : Généralités indispensables pour valider les autres qualifications.
- **DB** : Difficulté corporelle pour les Individuels, Ensembles et Duos et les risques
- **DA** : Difficulté engin pour les Individuels, difficulté de collaborations pour les Ensembles et Duos
- **Artistique** : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice, connexions, rythme, formations, variété des éléments à l'engin et corporels, constructions corporelles, travail collectif, variété des collaborations, difficulté des collaborations, contact entre les engins et les gymnastes
- **EXE** : Exécution corporelle et engins pour les Individuels, Ensembles et Duos

Juge général : avoir les modules TC, Db, Da, Artistique et Exe.

Juge inter-général : être juge général et obtenir une note déterminée par la CN lors de l'examen fédéral

Juge fédéral : être juge général ou inter-général et obtenir l'examen de juge fédéral

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

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

Les juges détenteurs du tronc commun n'ont pas à le revalider pour obtenir de nouveaux modules.

5.4.3. TRONC COMMUN

Formation Tronc Commun (TC) : Obligatoire pour s'inscrire à l'examen TC

Examen Théorique Tronc Commun (TC) : Validation obligatoire pour se présenter aux examens des autres modules (Da, Db, A et E)

Age minimum : 14 ans dans l'année civile de l'examen

Fonction du juge TC : Juge de ligne, contrôle engins, chronomètre, licences et secrétaire de jury.

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral & Régional + LIJ.

La formation Tronc Commun se fera en ligne, via une plateforme de e-learning. Cette formation ne peut être faite que sur PC. La durée de cette formation est d'environ 2h, que vous pourrez faire à votre rythme. Elle est composée de différents « modules » qui doivent être tous suivis, dans un ordre préétabli. La formation se terminera par la certification, qui se fera donc en ligne également. Pour cette certification, vous aurez 30 questions et il vous faudra au minimum 80% de bonnes réponses pour être validé. Si vous échouez une première fois, vous pourrez retenter la certification plus tard.

Il y aura plusieurs sessions de cette formation, proposées principalement entre octobre et décembre. Vous recevrez les indications pour vous inscrire à une session à une date qui vous conviendra. Vous aurez 1 mois maximum pour faire la formation et la certification.

Le code du sport oblige depuis le 11 juin 2021 les juges et arbitres à assister à une sensibilisation à la lutte contre l'arrêt cardiaque et aux gestes qui sauvent.

Si vous avez déjà eu cette formation ou une formation équivalente, vous devrez produire une attestation à votre association (PSC1...).

Si ce n'est pas le cas vous devrez participer à une formation organisée par la fédération.

5.4.4. MODULE DIFFICULTE PARTIE ENGIN (Da)

Fonction du juge Da : Difficulté engin (Apparatus) pour les Individuels, difficulté de collaborations pour les Ensembles et Duos.

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral et Régional + LIJ (lettre Information Jugement).

EXAMEN THEORIQUE

Prérequis : Avoir validé l'examen du Tronc Commun (TC) et avoir suivi la formation Da.

Age minimum : 14 ans dans l'année civile de l'examen

Contenu de l'examen

Questions écrites sur les connaissances théoriques du module Da sur des exercices individuels, ensembles et duos.

- 1 exercice Individuel (étude de cas + note finale)
- 1 exercice Duo + 1 exercice Ensemble Individuel (étude de cas + note finale)
- Symbolique à traduite en texte avec la valeur

Modalité de validation de l'examen : 10/20

EXAMEN PRATIQUE

Prérequis : Avoir validé l'examen Théorique DA.

Age minimum : 14 ans dans l'année civile de l'examen

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral et Régional + LIJ.

Contenu de l'examen

Examen en vidéo obligatoire à partir du package vidéo officiel de la CN. Le package est commun à toutes les régions et les responsables jugement devront l'utiliser pour faire passer les examens pratiques. Un examen pratique en vidéo pourra être proposer pour les personnes qui seront en rattrapage ou pour les personnes ayant un 2^{ème} module à passer.

Poser au minimum 15 notes sur des exercices d'individuel, 10 notes sur des exercices d'ensemble et 5 notes sur des exercices de duo.

Pour permettre d'avoir suffisamment de notes, l'examen pratique peut se dérouler sur deux saisons consécutives.

Pour que l'examen soit en corrélation avec la réalité de nos compétitions, il est souhaitable de poser des notes sur l'éventail le plus large possible de niveaux, d'âges et d'engins.

Modalité de validation de l'examen : 10/20

5.4.5. MODULE DIFFICULTE PARTIE CORPORELLE (Db)

Fonction du juge Db : Difficulté corporelle (Body) pour les Individuels, Ensembles et Duos et les risques.

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral et Régional + LIJ.

EXAMEN THEORIQUE

Prérequis : Avoir validé l'examen du Tronc Commun (TC) et avoir suivi la formation Db.

Age minimum : 14 ans dans l'année civile de l'examen

Contenu de l'examen

Questions écrites sur les connaissances théoriques du module Db sur des exercices individuels, ensembles et duos.

- 1 exercice Individuel (texte à traduire en symbolique + note finale)
- 1 exercice Duo et Ensemble (texte à traduire en symbolique + note finale)
- Symbolique à traduite en texte avec la valeur

Modalité de validation de l'examen : 10/20

EXAMEN PRATIQUE

Prérequis : Avoir validé l'examen Théorique Db.

Age minimum : 14 ans dans l'année civile de l'examen

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral et Régional + LIJ.

Contenu de l'examen

Examen en vidéo obligatoire à partir du package vidéo officiel de la CN. Le package est commun à toutes les régions et les responsables jugement devront l'utiliser pour faire passer les examens pratiques. Un examen pratique en vidéo pourra être proposer pour les personnes qui seront en rattrapage ou pour les personnes ayant un 2^{ème} module à passer.

Poser au minimum 15 notes sur des exercices d'individuel, 10 notes sur des exercices d'ensemble et 5 notes sur des exercices de duo.

Pour permettre d'avoir suffisamment de notes, l'examen pratique peut se dérouler sur deux saisons consécutives.

Pour que l'examen soit en corrélation avec la réalité de nos compétitions, il est souhaitable de poser des notes sur l'éventail le plus large possible de niveau, d'âge et d'engin.

Modalité de validation de l'examen : 10/20

5.4.6. MODULE ARTISTIQUE (A)

Fonction du juge A : Evaluer la composante artistique dans les exercices individuels, ensembles et duos.

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral et Régional + LIJ.

EXAMEN THEORIQUE

Prérequis : Avoir validé l'examen du Tronc Commun (TC) et avoir suivi la formation A.

Age minimum : 14 ans dans l'année civile de l'examen

Contenu de l'examen

Questions écrites sur les connaissances théoriques du module Artistique sur des exercices individuels, ensembles et duos.

- 1 exercice Individuel partie Aa et partie Ab
- 1 exercice Duo et Ensemble partie Aa et partie Ab

Modalité de validation de l'examen : 10/20

EXAMEN PRATIQUE

Prérequis : Avoir validé l'examen Théorique A.

Age minimum : 14 ans dans l'année civile de l'examen

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral et Régional + LIJ.

Contenu de l'examen

Examen en vidéo obligatoire à partir du package vidéo officiel de la CN. Le package est commun à toutes les régions et les responsables jugement devront l'utiliser pour faire passer les examens pratiques. Un examen pratique en vidéo pourra être proposé pour les personnes qui seront en rattrapage ou pour les personnes ayant un 2^{ème} module à passer.

Poser au minimum 15 notes sur des exercices d'individuel, 10 notes sur des exercices d'ensemble et 5 notes sur des exercices de duo. Chaque note doit être l'addition des pénalités de toute la A (partie Aa + partie Ab).

Pour permettre d'avoir suffisamment de notes, l'examen pratique peut se dérouler sur deux saisons consécutives.

Pour que l'examen soit en corrélation avec la réalité de nos compétitions, il est souhaitable de poser des notes sur l'éventail le plus large possible de niveau, d'âge et d'engin.

Modalité de validation de l'examen : 10/20

5.4.7. MODULE EXECUTION (E)

Fonction du juge E : Evaluer la composante exécution dans les exercices individuels, ensembles et duos.

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral et Régional + LIJ.

EXAMEN THEORIQUE

Prérequis : Avoir validé l'examen du Tronc Commun (TC) et avoir suivi la formation E.

Age minimum : 14 ans dans l'année civile de l'examen

Contenu de l'examen

Questions écrites sur les connaissances théoriques du module E sur des exercices individuels, ensembles et duos.

- 1 exercice Individuel partie Ea et partie Eb
- 1 exercice Duo et Ensemble partie Ea et partie Eb

Modalité de validation de l'examen : 10/20

EXAMEN PRATIQUE

Prérequis : Avoir validé l'examen Théorique E.

Age minimum : 14 ans dans l'année civile de l'examen

Contenu de l'examen

Examen en vidéo obligatoire à partir du package vidéo officiel de la CN. Le package est commun à toutes les régions et les responsables jugement devront l'utiliser pour faire passer les examens pratiques. Un examen pratique en vidéo pourra être proposé pour les personnes qui seront en rattrapage ou pour les personnes ayant un 2^{ème} module à passer.

Poser au minimum 15 notes sur des exercices individuels, 10 notes sur des exercices d'ensemble et 5 notes sur des exercices duo. Chaque note doit être l'addition des pénalités de toute la E (partie Ea + partie Eb).

Pour permettre d'avoir suffisamment de notes, l'examen pratique peut se dérouler sur deux saisons consécutives.

Pour que l'examen soit en corrélation avec la réalité de nos compétitions, il est souhaitable de poser des notes sur l'éventail le plus large possible de niveau, d'âge et d'engin.

Modalité de validation de l'examen : 10/20

5.4.8. JUGE GENERAL

Un juge qui a obtenu les 4 modules complets devient automatiquement un juge général.

5.4.9. JUGE INTERGENERAL ET NATIONAL

Prérequis : Avoir validé la totalité des modules 2 saisons avant la date de l'examen et avoir jugé à minimum 6 compétitions (régionales ou nationales). Par exemple pour pouvoir s'inscrire à cet examen en 2027-2028, il faut être juge général depuis la saison 2024-2025 ou avant.

Age minimum : 19 ans dans l'année civile de l'examen

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral et Régional + LIJ.

Modalité de validation de l'examen

Juge Inter-Général : 14/20

Juge Nat : 16/20

5.4.10. GRILLE DE COTATION POUR TOUS LES EXAMENS PRATIQUES

ARTISTIQUE ET EXECUTION

écarts de points entre le candidat et la moyenne des juges	≤0,49	≤0,59	≤0,69	≤0,79	≤0,89	>0,89
Points	10/10	8/10	6/10	4/10	2/10	0/10

- Pour les catégories « individuel » et « ensemble » : Bonus de 10 points si le candidat a détecté la note la plus haute de la série (La note la plus haute du candidat est également la note la plus haute pour le jury) ou
- Pour les catégories « individuelle » et « ensemble » : Bonus de 10 points si le candidat a détecté la note la plus basse de la série (La note la plus basse du candidat est également la note la plus basse pour le jury)
- Les bonus sont cumulables. Pas de bonus pour les duos.

écarts de points entre le candidat et la moyenne des juges	≤0,19	≤0,29	≤0,39	≤0,49	≤0,69	>0,69
Points	10/10	8/10	6/10	4/10	2/10	0/10

- Pour les catégories « individuel » et « ensemble » : Bonus de 10 points si le candidat a détecté la note la plus haute de la série (La note la plus haute du candidat est également la note la plus haute pour le jury) ou
- Pour les catégories « individuel » et « ensemble » : Bonus de 10 points si le candidat a détecté la note la plus basse de la série (La note la plus basse du candidat est également la note la plus basse pour le jury)
- Les bonus sont cumulables. Pas de bonus pour les duos.

5.4.11. FORMATEURS DE JUGE

La commission nationale établit une liste officielle des formateurs de juges. Seules les personnes figurant sur cette liste pourront encadrer les formations de juges.

Prérequis : Être juge général depuis minimum 2 saisons.

Age minimum : 20 ans

Documents nécessaires : Aménagements FSCF 2026 + Programme Fédéral et Régional + LIJ.

Afin d'obtenir l'accord de la commission nationale, le ou la candidate devra témoigner de son expérience en compétition.

5.5. EXAMEN DE JUGE FSCF

5.5.3. DUREE DE VALIDITE DES EXAMENS EN COURS

Un module théorique obtenu reste valide 2 saisons sportives pour valider la pratique (saison durant laquelle il a été obtenu et la suivante).

Tout juge, quelle que soit sa qualification, qui ne s'inscrit pas dans un championnat régional ou national pendant deux saisons consécutives perd son diplôme de juge.

5.5.4. EQUIVALENCES JUGES FFG

Se référer au règlement d'activité.

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

6. POUSSINS

6.1 CATEGORIES D'AGES SAISON 2026 /2027

Nés en 2020 - 2019 - 2018 - 2017

6.2 SURCLASSEMENT DES POUSSINS

6.2.1 SURCLASSEMENT D'UN INDIVIDUEL

Se référer au règlement d'activité.

6.2.2 SURCLASSEMENT ENSEMBLES ET DUOS

Se référer au règlement d'activité.

6.2.3 PROPOSITIONS POUR DES PROGRAMMES POUSSINS REGIONAUX

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

Vous trouverez sur le site de la fédération :

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

7. NOMENCLATURE MUSIQUES ET PHOTOS

Nous attirons votre attention sur le fait que le fichier de gestion des musiques et des photos (Excel avec des macro), fait les liens en automatique entre vos envois (photos/musiques) et les inscriptions (sur Adagio).

Les inscriptions en individuel sont une extraction des données renseignées par l'association pour les licences sur Adagio.

Les inscriptions en duos et ensembles sont renseignées par l'association lors de l'inscription au nationaux dans l'encart « **NOM DU GROUPE** ».

La nomination de l'individuel ou du groupe (duo ensemble) dans les envois (photos/musiques) doit être strictement identique à celle de l'inscription (détail ci-dessus) :

Le tiret «-» ne peut pas être utilisé au sein d'un prénom/nom composé, ou d'un nom d'association. Il faut donc absolument faire la modification si besoin sur Adagio (sur les licences) en le remplaçant par un espace. De même dans les envois.

Les accents ne doivent pas apparaître dans le nom pour nommer les musiques (même si présent sur Adagio)

Aussi le moindre espace supplémentaire, inversion de lettre ou autre ne permet pas de relier les musiques ou les photos.

Toute photo mal renommée ne sera pas utilisée.

« **NOM DU GROUPE** » : à remplir à l'inscription :

- Duos : «NOM NOM» par ordre alphabétique (NOM espace NOM)
Exemple : «DUPONT DUPONT»
- Ensemble : NOM de l'asso (**strictement identique à l'appellation officielle Adagio**) + n° ensemble quand il y en a plusieurs.
Exemple :

GR - Ensemble CJS N2 | GR - National 2 - Ensemble CJS | **ECJS2** Ensemble CJS N2

Nombre minimum par groupe	5	Licences(s) requise(s)	AC - Activités en Compétitions, AMC - Activités multiples en compétition
Nombre maximum par groupe	7	Discipline(s) requise(s)	Gymnastique rythmique
Sexe	Féminin	Catégorie(s) d'âge requise(s)	10 catégories

Inscriptions

NOM DU GROUPE: EVEIL DE CHALON SUR SAONE (6/5 (min) - 7 (max))

1039551 Mme LAKOR Alya | 1039553 Mme LAKOR Kinza | 1143661 Mme ANDRIEUX Lysiane

Autres inscriptions

7.1 NOMENCLATURE DES MUSIQUES

ATTENTION : Le non-respect de la nomenclature des musiques peut entraîner une pénalisation.

- Pénalisation JC : 0.5 pour nomenclature non conforme de la musique.

Le **format numérique** des musiques doit être envoyé en **MP3 exclusivement**

Il faut respecter scrupuleusement les espaces et le trait d'union.

La nomenclature pour renommer les musiques devra obligatoirement utiliser la codification ci-dessous :

COMPETITIONS INDIVIDUELLES TOUTES CATEGORIES

Etapes :

- 1- Indiquer le nom de l'engin, avec une majuscule en 1^{ère} lettre de l'engin. Attention pour les massues ne pas oublier le « s » à la fin.
- 2- Ne mettre qu'UN seul trait d'union entre l'engin et le NOM, SANS espace avant et après.
- 3- Indiquer Le « NOM » en MAJUSCULE, un espace puis le « Prénom » avec la 1^{ère} Lettre en majuscule. Les noms et prénoms doivent être écrit SCRUPULEUSEMENT comme sur la licence (accents compris).

Engin-NOM Prénom

Exemples : Massues-BAUDIN Lisa / Cerceau-BRIVOIS Nina / Ballon-BLANC Anne Laure

COMPETITIONS ENSEMBLES

Indiquer dans l'ordre ci-après :

- 1- Le type de compétition : Ens (Ensemble)
- 2- La catégorie d'âge : CJS ou BM
- 3- La catégorie technique : 1, 2 ou 3
- 4- Il faut préciser « Long » ou « Court » pour les « ensembles CJS1 ».
- 5- Le passage pour les ensembles 1 et 2 : P1 ou P2, (P1 = passage 1 et P2 = passage 2)
- 6- Un tiret sans espace ni avant, ni après
- 7- Le nom de l'ASSOCIATION : il doit être écrit en MAJUSCULE et identique à la saisie lors des engagements.
- 8- Le numéro de l'ensemble (s'il y a plusieurs au sein de l'association dans la même catégorie).

Ens CJS1 Long P1-ASSOCIATION

Ens BM1 P1-ASSOCIATION

Ens CJS1 Court-ASSOCIATION

Ens CJS2 P2-ASSOCIATION

Ens BM2 P1-ASSOCIATION

Exemples : Ens CJS1 Long P1-EVEIL DE CHALON SUR SAONE

Ens CJS2 P1-ENTENTE SPORTIVE BONCHAMP GR 2

COMPETITIONS DUOS

Indiquer dans l'ordre ci-après :

- 1- Le type de compétition : Duo
- 2- La catégorie d'âge : CJS ou BM
- 3- La catégorie technique : 1, 2 ou 3
- 4- Un tiret sans espace ni avant, ni après
- 5- Les noms des deux gymnastes par ordre alphabétique, en MAJUSCULES séparées d'un espace, et identique à la saisie lors des engagements.

Duo BM-NOM NOM

Duo CJS-NOM NOM

*Exemples : Duo CJS1-DEFOSSE NIX
Duo CJS2-LEFEVRE PROVOST
Duo BM1-BEAUMONT PIRON*

7.2 NOMENCLATURE DES PHOTOS

Lors des championnats nationaux, les organisateurs peuvent avoir la possibilité de mettre en valeur les gymnastes sur écran géant lors de leurs passages sur le praticable (ceci en fonction de leur équipement).

Pour uniformiser l'affichage, il vous sera demandé de nous fournir :

- Votre logo en bonne qualité en **png**, renommé avec votre NOM OFFICIEL D'ASSOCIATION. (à déposer sur Adagio ou envoyer par mail en début de saison, selon les consignes qui vous seront données).
- Une photo d'identité des gymnastes, des ensembles, des équipes clubs et des duos au format png.

La photo devra montrer **uniquement le haut du buste et le visage en entier**, avec la ou les gymnastes en tenue de compétition (justaucorps) et sans modifier la taille de la photo. Format portrait pour les individuels et duos, format paysage pour les ensembles et équipes d'associations.

Il s'agit d'une photo de présentation : PAUSE NEUTRE (debout, en ligne).

L'arrière-plan doit être supprimé = photo détournée transparent (vous pouvez facilement enlever le fond automatiquement via des outils gratuits en ligne).

Pour les clubs dont les gymnastes ne souhaitent pas envoyer de photos, une autre image neutre sera retenue par défaut.

Attention toute photo mal renommée ou ne respectant pas les consignes ne seront pas utilisées.

Ex de photo ok :



Il vous sera demandé :

1 photo pour les individuels

1 photo pour les duos

Autant de photos que de passages pour l'équipe club (ce sera la photo avec toutes les gymnastes de l'équipe utilisée pour chaque passage)

1 photo PAR PASSAGE pour les ensembles

Exemple :

Ensemble niveau 3 : Il faut envoyer 1 photo

Ensemble niveau 2 : Il envoyer 2 photos

Ensemble CJS niveau 1 : Il faut envoyer 3 photos (2 pour le programme long et 1 pour le programme court).

Equipe club : autant de fois la même photo que de passages : ex si 2 duos et 2 indivs : 4 fois cette même photo.

Chaque photo devra obligatoirement être renommée en utilisant la codification ci-dessous. Il ne faut pas qu'il y ait d'espaces ni avant, ni après le nommage de chaque photo.

7.2.1 COMPETITIONS INDIVIDUELS

NOM Prénom.png

Attention : N3 équipe club : la photo de l'équipe club renommée avec le nom de l'indiv

7.2.2 COMPETITIONS DUOS

Pour tous les niveaux de duos, indiquer dans l'ordre ci-après :

Les noms des deux gymnastes en MAJUSCULES séparées d'un espace, et identique (en orthographe et en ordre) à la saisie lors des engagements « NOM DE GROUPE ».

NOM NOM.png

Attention : N3 équipe club : la photo de l'équipe club renommée avec le nom du duo

7.2.3 COMPETITIONS ENSEMBLES

Il faut reprendre la même codification que pour les musiques

Pour tous les niveaux, indiquer dans l'ordre ci-après :

- Le type de compétition : Ens (Ensemble) suivi d'un espace
- La catégorie : CJS ou BM
- La catégorie technique 1 ou 2 ou 3
- Il faut préciser « Long » ou « Court » pour les « ensembles A1 ».
- Le passage : P1 ou P2, (P1 = passage 1 et P2 = passage 2) pour les niveaux 1 et 2.
- Un tiret sans espace ni avant, ni après
- Le nom de l'ASSOCIATION : il doit être écrit en MAJUSCULE et identique à la saisie lors des engagements.
- Le numéro de l'ensemble (uniquement s'il y a plusieurs ensembles au sein de l'association dans la même catégorie).

Ens CJS1 Long P1-ASSOCIATION

Ens CJS1 Court-ASSOCIATION

Ens BM1 P1-ASSOCIATION

Ens CJS2 P2-ASSOCIATION

Ens BM2 P1-ASSOCIATION

Ens CJS3-ASSOCIATION

Ens BM3-ASSOCIATION

Exemples :

Ens CJS1 Long P1-EVEIL DE CHALON SUR SAONE.png

Ens CJS2 P1-ENTENTE SPORTIVE BONCHAMP GR 1.png

8. ANNEXES

8.1 MEMENTO DE L'ENTRAINEUR

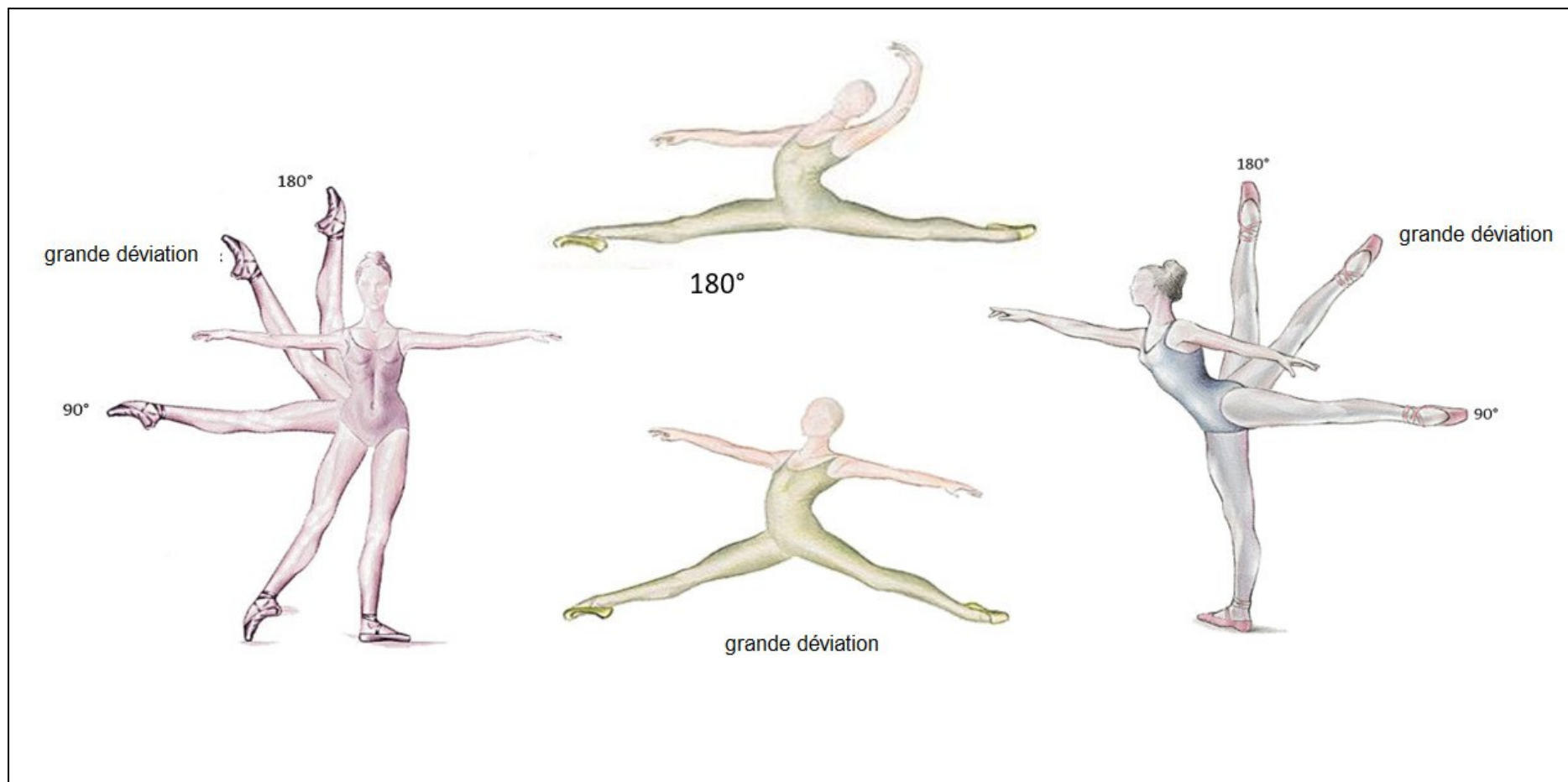
8.1.1 ENSEMBLES ET DUOS

Ensembles et duos					
	CJS1	BM1	CJS2	BM2	CJS3 & BM3
DB max	8 points	7 points	7 points	6 points	5 points
DB autorisées	toutes	toutes	toutes	toutes	0,10 à 0,80
Nb DB retenues	5	4	4	3	3
DB tentée par GC	1	1	1	1	1
DE tentées maximum	4	3	3	3	2
DE tentées minimum	1	1	1	1	1
Nb de R max	1	1	1	1	1
Type de R autorisé	Type 2	Type 2	Type 2	Type 2	Type 1 et 2
DA max	7 points	5 points	5 points	5 points	4 points
DC tentées minimum	5	5	5	5	5
A max	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points
E max	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points

8.1.2 INDIVIDUELS

Individuels						
	CJS Nat	C1, J1, S1	B1, M1	C2, J2, S2	B2, M2	Indiv niveau 3
DB max	8,5 points	7 points	6,5 points	6 points	5 points	4 points
DB autorisées	toutes	toutes	toutes	toutes	toutes	0,10 à 0,80
nb DB retenues	7	6	5	5	4	4
nb DB tentées par GC	1	1	1	1	1	1
EDR obligatoire	1	1	1	1	1	1
Nb de R max	3	3	3	3	2	2
Type de R autorisé	Type 2	Type 2	Type 2	Type 2	Type 2	Type 1 et 2
DA max	4,5 points	4 points	3,5 points	4 points	3 points	3 points
Nb de DA évaluées	14	13	11	12	10	10
A max	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points
E max	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points	10 points

8.2 EXEMPLES DE GRANDES DÉVIATIONS



8.3 COTATIONS

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 4 : individuel

Cotation / 25,5

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

3 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- ✚ Difficultés corporelles autorisées : 0,10 à 0,60
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
- ✚ Difficultés corporelles retenues **(DB)** : maximum 4, selon l'ordre de performance
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Eléments dynamiques de Rotation **(R)** : minimum 1 tenté obligatoire, maximum 1, Type 1 et Type 2 autorisés.
 - Pénalisation : 0.5 pour EDR non tenté manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

2,5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- ✚ Difficultés d'engins **(DA)** : maximum 8
 - Pénalisation : 0.3 pour chaque série de 4 DA consécutives au sol

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Artistique partie B **(AB)** : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- ✚ Artistique partie A **(AA)** : connexions, rythme, utilisation du praticable, variété des éléments à l'engin et corporels.

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle **(EB)**
- ✚ Technique Engin **(EA)**

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 3 : individuel

Cotation / 27

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

4 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : 0,10 à 0,80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
- + Difficultés corporelles retenues **(DB)** : maximum 4, selon l'ordre de performance
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation **(R)** : minimum 1 tenté obligatoire, maximum 2, Type 1 et Type 2 autorisés.
 - Pénalisation : 0.5 pour EDR non tenté manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

3 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins **(DA)** : maximum 10
 - Pénalisation : 0.3 pour chaque série de 4 DA consécutives au sol

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B **(AB)** : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A **(AA)** : connexions, rythme, utilisation du praticable, variété des éléments à l'engin et corporels.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle **(EB)**
- + Technique Engin **(EA)**

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 2 : individuel

Cotation / 28

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

5 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- + Difficultés corporelles retenues (DB) : maximum 4, selon l'ordre de performance
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation (R) : minimum 1 tenté obligatoire, maximum 2, uniquement Type 2 autorisé.
 - Pénalisation : 0.5 pour EDR non tenté manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

3 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins (DA) : maximum 10
 - Pénalisation : 0.3 pour chaque série de 4 DA consécutives au sol

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (AA) : connexions, rythme, utilisation du praticable, variété des éléments à l'engin et corporels.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (EB)
- + Technique Engin (EA)

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 1 : individuel

Cotation / 30

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

6,5 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- + Difficultés corporelles retenues (DB) : maximum 5, selon l'ordre de performance
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation (R) : minimum 1 tenté obligatoire, maximum 3, uniquement Type 2 autorisé.
 - Pénalisation : 0.5 pour EDR non tenté manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

3,5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins (DA) : maximum 11
 - Pénalisation : 0.3 pour chaque série de 4 DA consécutives au sol

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (AA) : connexions, rythme, utilisation du praticable, variété des éléments à l'engin et corporels.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (EB)
- + Technique Engin (EA)

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 4 : individuel

Cotation / 25,5

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

3 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : 0,10 à 0,60
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
- + Difficultés corporelles retenues **(DB)** : maximum 4, selon l'ordre de performance
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Éléments dynamiques de Rotation **(R)** : minimum 1 tenté obligatoire, maximum 1, Type 1 et Type 2 autorisés.
 - Pénalisation : 0.5 pour EDR non tenté manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

2,5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins **(DA)** : maximum 8
 - Pénalisation : 0.3 pour chaque série de 4 DA consécutives au sol

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B **(AB)** : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A **(AA)** : connexions, rythme, utilisation du praticable, variété des éléments à l'engin et corporels.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle **(EB)**
- + Technique Engin **(EA)**

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 3 : individuel

Cotation / 27

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

4 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : 0,10 à 0,80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
- + Difficultés corporelles retenues **(DB)** : maximum 4, selon l'ordre de performance
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Éléments dynamiques de Rotation **(R)** : minimum 1 tenté obligatoire, maximum 2, Type 1 et Type 2 autorisés.
 - Pénalisation : 0.5 pour EDR non tenté manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

3 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins **(DA)** : maximum 10
 - Pénalisation : 0.3 pour chaque série de 4 DA consécutives au sol

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B **(AB)** : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A **(AA)** : connexions, rythme, utilisation du praticable, variété des éléments à l'engin et corporels.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle **(EB)**
- + Technique Engin **(EA)**

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 2 : individuel

Cotation / 30

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

6 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- + Difficultés corporelles retenues (DB) : maximum 5, selon l'ordre de performance
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Éléments dynamiques de Rotation (R) : minimum 1 tenté obligatoire, maximum 3, uniquement Type 2 autorisé.
 - Pénalisation : 0.5 pour EDR non tenté manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins (DA) : maximum 12
 - Pénalisation : 0.3 pour chaque série de 4 DA consécutives au sol

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (AA) : connexions, rythme, utilisation du praticable, variété des éléments à l'engin et corporels.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (EB)
- + Technique Engin (EA)

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 1 : individuel

Cotation / 31

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

7 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- + Difficultés corporelles retenues (DB) : maximum 6, selon l'ordre de performance
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Éléments dynamiques de Rotation (R) : minimum 1 tenté obligatoire, maximum 3, uniquement Type 2 autorisé.
 - Pénalisation : 0.5 pour EDR non tenté manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins (DA) : maximum 13
 - Pénalisation : 0.3 pour chaque série de 4 DA consécutives au sol

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (AA) : connexions, rythme, utilisation du praticable, variété des éléments à l'engin et corporels.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (EB)
- + Technique Engin (EA)

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU NATIONAL : individuel

Cotation / 33

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

8,5 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- + Difficultés corporelles retenues (DB) : maximum 7, selon l'ordre de performance
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation (R) : minimum 1 tenté obligatoire, maximum 3, uniquement Type 2 autorisé.
 - Pénalisation : 0.5 pour EDR non tenté manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4,5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins (DA) : maximum 14
 - Pénalisation : 0.3 pour chaque série de 4 DA consécutives au sol

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (AA) : connexions, rythme, utilisation du praticable, variété des éléments à l'engin et corporels.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (EB)
- + Technique Engin (EA)

Proposition duo & ensemble NIVEAU 4 (programme régional possible)

Cotation / 28

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

4 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : 0,10 à 0,60
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DB différentes exécutées simultanément
- + Difficultés corporelles retenues (**DB**) : maximum 3, selon l'ordre de performance
- + Difficultés d'échange (**DE**) tentées : maximum 1, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 2.0 pour aucune DE tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 1, uniquement Type 1 et 2 autorisés.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- + Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèches en reprise OU en lancer (Les CI ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- + Elément pré-acrobatique : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (**AA**) : connexions, rythme, formations, variété des éléments à l'engin et corporels, constructions corporelles, travail collectif, variété des collaborations, difficulté des collaborations, contact entre les engins et les gymnastes.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 3 : duo & ensemble

Cotation / 29

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

5 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : 0,10 à 0,80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DB différentes exécutées simultanément
- + Difficultés corporelles retenues (**DB**) : maximum 3, selon l'ordre de performance
- + Difficultés d'échange (**DE**) tentées : maximum 2, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 2.0 pour aucune DE tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 1, uniquement Type 1 et 2 autorisés.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- + Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèches en reprise OU en lancer (Les CI ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- + Elément pré-acrobatique : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (**AA**) : connexions, rythme, formations, variété des éléments à l'engin et corporels, constructions corporelles, travail collectif, variété des collaborations, difficulté des collaborations, contact entre les engins et les gymnastes.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 2 : duo & ensemble

Cotation / 31

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

6 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DB différentes exécutées simultanément
- + Difficultés corporelles retenues (**DB**) : maximum 3, selon l'ordre de performance
- + Difficultés d'échange (**DE**) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 2.0 pour aucune DE tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 1, uniquement Type 2 autorisé.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- + Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèches en reprise OU en lancer (Les CI ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- + Elément pré-acrobatique : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (**AA**) : connexions, rythme, formations, variété des éléments à l'engin et corporels, constructions corporelles, travail collectif, variété des collaborations, difficulté des collaborations, contact entre les engins et les gymnastes.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 1 : duo & ensemble

Cotation / 32

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

7 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DB différentes exécutées simultanément
- + Difficultés corporelles retenues (**DB**) : maximum 4, selon l'ordre de performance
- + Difficultés d'échange (**DE**) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 2.0 pour aucune DE tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 1, uniquement Type 2 autorisé.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- + Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèches en reprise OU en lancer (Les CI ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- + Elément pré-acrobatique : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (**AA**) : connexions, rythme, formations, variété des éléments à l'engin et corporels, constructions corporelles, travail collectif, variété des collaborations, difficulté des collaborations, contact entre les engins et les gymnastes.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 3 : duo & ensemble

Cotation / 29

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

5 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : 0,10 à 0,80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DB différentes exécutées simultanément
- + Difficultés corporelles retenues (DB) : maximum 3, selon l'ordre de performance
- + Difficultés d'échange (DE) tentées : maximum 2, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 2.0 pour aucune DE tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Éléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 1, uniquement Type 1 et 2 autorisés.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
 - Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèches en reprise OU en lancer (Les CI ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- + Élément pré-acrobatique : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (AA) : connexions, rythme, formations, variété des éléments à l'engin et corporels, constructions corporelles, travail collectif, variété des collaborations, difficulté des collaborations, contact entre les engins et les gymnastes.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (EB)
- + Technique Engin (EA)

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 2 : duo & ensemble

Cotation / 32

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

7 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DB différentes exécutées simultanément
- + Difficultés corporelles retenues (**DB**) : maximum 4, selon l'ordre de performance
- + Difficultés d'échange (**DE**) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 2.0 pour aucune DE tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 1, uniquement Type 2 autorisé.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- + Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèches en reprise OU en lancer (Les CI ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- + Elément pré-acrobatique : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A (**AA**) : connexions, rythme, formations, variété des éléments à l'engin et corporels, constructions corporelles, travail collectif, variété des collaborations, difficulté des collaborations, contact entre les engins et les gymnastes.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 1 : duo & ensemble

Cotation / 35

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

8 points max

La DB est évaluée par ordre de performance

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DB différentes exécutées simultanément
- + Difficultés corporelles retenues **(DB)** : maximum 5, selon l'ordre de performance
- + Difficultés d'échange **(DE)** tentées : maximum 4, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 2.0 pour aucune DE tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Eléments dynamiques de Rotation **(R)** : maximum 1, uniquement Type 2 autorisé.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

7 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- + Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèches en reprise OU en lancer (Les CI ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- + Elément pré-acrobatique : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- + Artistique partie B **(AB)** : Idée directrice et caractère du mouvement, expression corporelle et visage, combinaison pas de danse, changements dynamiques et effets, introduction musicale, normes de la musique, musique-mouvement à la fin de l'exercice.
- + Artistique partie A **(AA)** : connexions, rythme, formations, variété des éléments à l'engin et corporels, constructions corporelles, travail collectif, variété des collaborations, difficulté des collaborations, contact entre les engins et les gymnastes.

EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle **(EB)**
- + Technique Engin **(EA)**