

AMÉNAGEMENTS FSCF 2026

du code de pointage FIG



Un partage
associatif



Des valeurs
qui nous rassemblent



L'excellence
en mouvement

*Vivons ensemble
l'expérience sportive
et culturelle !*

CODES COULEURS

- × Écrit en **violet** : ne concerne que les ensembles et duos
- × Encadrer en **noir** : sigle développé dans le glossaire
- × Écrit en ***bleu marine et italique*** : pénalités JC
- × Écrit en **rose** : informations et pénalités DA
- × Écrit en **rouge** : informations et pénalités DB
- × Écrit en **bleu turquoise** : informations et pénalités A
- × Écrit en **orange** : informations et pénalités E

NOTE : Dans ce document, le genre utilisé à l'égard d'une personne physique s'entend, sauf disposition contraire spécifique, comme incluant tous les sexes.

GÉNÉRALITÉS / p8

- 1. COMPÉTITIONS ET PROGRAMMES / p8**
- 2. CHRONOMÉTRAGE / p8**
- 3. RÉUNION DES JUGES / p8**
- 4. COMPOSITION DU JURY / p8**
 1. JURY SUPÉRIEUR (JS)
 2. JURY COORDINATEUR (JC)
 3. PANEL DES JUGES POUR LES INDIVIDUELS, ENSEMBLES ET DUOS
 4. COMPOSITION ET FONCTIONS DES PANELS DES JUGES
 5. FONCTIONS DES JUGES AU CHRONOMÈTRE ET DES JUGES DE LIGNES
 6. FONCTIONS DES SECRÉTAIRES
- 5. CALCUL DE LA NOTE FINALE / p12**
- 6. TENUE VESTIMENTAIRE DES JUGES / p12**
- 7. PRATICABLE / p12**
- 8. ENGIN / p14**
 1. NORMES – CONTRÔLE
 2. ENGIN DE REMPLACEMENT : PLACEMENT AUTOUR DU PRATICABLE
 3. ENGIN INUTILISABLE (EXEMPLE : NŒUD DANS LE RUBAN)
- 9. ENGIN CASSÉ OU RESTANT ACCROCHÉ AU PLAFOND / p15**
- 10. DURÉE DU JUGEMENT / p16**
- 11. TENUES DES GYMNASTES / p16**
- 12. EXIGENCES RELATIVES À L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL / p18**
- 13. NOMBRE DE GYMNASTES EN ENSEMBLE ET DUO / p19**

14. DISCIPLINE DES GYMNASTES / p19

15. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS / p19

16. PENALISATIONS PRISES PAR LA JC POUR LES EXERCICES DES INDIVIDUELLES, ENSEMBLES ET DUOS / p21

DIFFICULTÉ / p22

1. APERCU DE LA DIFFICULTÉ / p22

2. DIFFICULTÉ CORPORELLE (DB) / p23

1. EXIGENCES

2. DÉFINITION

3. DB IDENTIQUES ET RÉPÉTITIONS

4. VALEUR

5. EXIGENCES À L'ENGIN

6. DB NON VALIDES

3. SAUTS / p29

1. GÉNÉRALITÉS

12. TECHNIQUE POUR LES DIFFICULTÉS DE SAUTS SPÉCIFIQUES

13. TABLEAU DES DIFFICULTÉS DE SAUTS ()

4. ÉQUILIBRES / p40

1. GÉNÉRALITÉS

8. ÉQUILIBRES « TOURS LENTS »

9. ÉQUILIBRES DYNAMIQUES

10. TECHNIQUE POUR LES DIFFICULTÉS D'ÉQUILIBRE SPÉCIFIQUES

11. TABLEAU DES DIFFICULTÉS D'ÉQUILIBRES (T)

5. ROTATIONS / p49

1. GÉNÉRALITÉS

2. VALEUR DES ROTATIONS

6. PIVOT FOUETTÉ

7. ILLUSION

8. TECHNIQUE POUR DES DIFFICULTÉS DE ROTATION SPÉCIFIQUES

9. TABLEAU DIFFICULTÉS DE ROTATIONS

6. GROUPES TECHNIQUES DES ENGINS / p59

1. DÉFINITION

2. EVALUATION

3. TABLEAUX RÉCAPITULATIFS DES GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN SPÉCIFIQUES À CHAQUE ENGIN

10. TABLEAUX RÉCAPITULATIFS DES GROUPES TECHNIQUES VALABLES POUR TOUS LES ENGINS

7. DIFFICULTÉ AVEC ÉCHANGE (DE) / p76

1. DÉFINITION

2. UNE DB EXÉCUTÉES PENDANT UNE DE

3. VALEUR DES DE

4. TABLEAU RÉCAPITULATIF DES CRITÈRES GÉNÉRAUX SUPPLÉMENTAIRES POUR UNE DE

5. TABLEAU RÉCAPITULATIF DES CRITÈRES SPÉCIFIQUES POUR UNE DE

8. RISQUES (R) / p86

1. DÉFINITION

2. EXIGENCES

3. VALEUR

4. LES R EN ENSEMBLE / DUO

5. TYPES DE ROTATIONS

6. CRITÈRES GÉNÉRAUX POUR UN R

7. TABLEAU RÉCAPITULATIF DES CRITÈRES SPÉCIFIQUES POUR LE R

8. LE R NE SERA PAS VALABLE DANS LES CAS SUIVANTS

9. DIFFICULTÉ D'ENGIN (DA) / p105

1. DÉFINITION
2. EXIGENCES
3. CRITÈRES DES DA
4. COMBINAISON DE 2 BASES
7. TABLEAU DES BASES et CRITÈRES

DIFFICULTÉ AVEC COLLABORATION (DC) / p120

1. DÉFINITION
2. TYPES DE COLLABORATIONS
3. EXIGENCES
4. EVALUATION GÉNÉRALE DES COLLABORATIONS (C)
5. CHOIX D'ÉLÉMENTS DE ROTATION DANS LES CR
6. COLLABORATION SIMPLE AVEC ACTION UNIQUE
7. COLLABORATION SANS MOYEN/GRAND LANCER DE L'ENGIN ET AVEC ACTIONS IDENTIQUES (CC)
8. COLLABORATION AVEC CONSTRUCTION D'IMAGE (CI)
9. COLLABORATION AVEC MOYEN/GRAND/LONG LANCER (CR)
10. COLLABORATION AVEC LANCER MULTIPLE
11. COLLABORATION AVEC REPRISE MULTIPLE

ARTISTIQUE (A) / p135

1. ÉVALUATION PAR LE JURY ARTISTIQUE / p135
2. STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION / p135
3. CARACTÈRE / p137
4. EXPRESSION / p138

- 5. COMBINAISON DE PAS DE DANSE / p140
- 6. CHANGEMENTS DYNAMIQUES ET EFFETS / p142
- 7. TRAVAIL COLLECTIF / p145
- 8. CONNEXIONS ILLOGIQUES / p149
- 9. RYTHME ET FIN AVEC LA MUSIQUE / p149
- 10. UTILISATION DE L'ESPACE / p150
- 11. FORMATIONS / p151
- 12. CONSTRUCTION/POSITIONS SURÉLEVÉES DES GYMNASTES / p152
- 13. CONTACT AVEC LES ENGINS ET LES GYMNASTES / p153
- 14. VARIÉTÉ / p154
- 15. VARIÉTÉ du TRAVAIL COLLECTIF / p154
- 16. DIFFICULTÉ DES COLLABORATIONS / p154
- 17. FAUTES ARTISTIQUES (TABLEAUX) / 155

EXECUTION (E) p/160

- 1. ÉVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL D'EXÉCUTION / p160

1. COMPÉTITIONS ET PROGRAMMES

Le programme des individuels, des ensembles, des duos et des équipes est détaillé dans le programme fédéral. Le programme fédéral (**PFA**) change tous les ans.

2. CHRONOMÉTRAGE

2.1. La durée de chaque exercice est déterminée dans le **PFA**

2.2. INDIVIDUELS : Le chronomètre est déclenché dès que la gymnaste individuelle commence à bouger et sera arrêté :

- à la fin de la musique si la gymnaste s'arrête avant la fin de la musique ou à la fin de la musique ;
- dès l'immobilisation complète de la gymnaste individuelle si la gymnaste s'arrête après la fin de la musique.

ENSEMBLES, DUOS : Le chronomètre est déclenché dès que la première gymnaste de l'ensemble ou du duo commence à bouger et sera arrêté :

- à la fin de la musique si la/les gymnaste(s) s'arrête(nt) avant la fin de la musique ou à la fin de la musique ;
- dès l'immobilisation complète de l'ensemble si une gymnaste ou plus s'arrête après la fin de la musique.

2.3. Une brève introduction musicale de 4 secondes au maximum sans mouvement corporel et/ou de l'engin est tolérée.

2.4. Le chronométrage de tous les exercices (début de l'exercice, durée de l'exercice de la gymnaste) se fera par tranche de 1 seconde.

Pénalisation signalée par la juge chronomètre et appliquée par la juge coordinateur JC :

⇒ 0.05 point pour chaque seconde pleine en plus ou en moins

⇒ Au-delà de 5 secondes en plus ou en moins un forfait d'1 point sera appliqué.

Exemple pour un exercice de 1'30 : 1'30.72 = pas de pénalisation. 1'31 = pénalisation -0.05. 1'36 = pénalisation -1 point

3. RÉUNION DES JUGES

- Avant chaque Championnat officiel FSCF, une réunion sera organisée par la commission nationale jugement afin d'informer les juges participant sur l'organisation du jugement.
- Tous les juges doivent être présents à la réunion des juges et pendant toute la durée de la compétition.

4. COMPOSITION DU JURY

4.1. Jury Supérieur (JS)

- Le JS doit confirmer les pénalisations données par le JC. En cas d'absence du JS, les jurys DA devront confirmer les pénalisations.
- Il doit veiller à ce que ces pénalités soient appliquées avec parcimonie et bienveillance.
- En cas de doute ou de désaccord entre JC et JS (ou juges DA), les pénalités ne seront pas appliquées.
- Les pénalités JC doivent avoir un caractère exceptionnel et ne laisser place à aucun doute.
- Les pénalités Juges de ligne ne sont pas à confirmer par le JS.

- Le JS doit s'assurer qu'une même tenue non réglementaire ne soit pas pénalisée plusieurs fois.

4.2. Jury Coordinateur (JC)

- ⇒ Toutes les pénalisations du JC indiquées dans le tableau JC seront vérifiées et données par le JC. Le juge JC est responsable de son jury et des juges qui le composent.
- ⇒ Le rôle du JC est :
 - De gérer les fautes spécifiques, résumées dans le tableau ci-dessous
 - D'aider à la coordination des juges d'un même groupe, et ce :
 - en vérifiant les écarts de notes du groupe
 - en convoquant une brève réunion entre les juges si besoin
 - de poser lui-même sa note en cas de désaccord des juges afin de calculer la note de base
 - en vérifiant qu'il n'y a pas de dérive dans les notes d'une rotation
 - de vérifier que les secrétaires recopient correctement les notes de chaque juge

4.2.1. NOTE DE BASE : En cas d'écart de point supérieur à 0,6 points (si les juges ne réussissent pas à se mettre d'accord), le JC pourra appliquer la note de base calculée comme suit :

(Moyenne des notes des juges du module concerné) + note du JC

2

Sauf cas particulier, le JC privilégiera la réunion de juges à l'application de la note de base.

- ⇒ En cas de doute sur un point particulier du PFA ou des aménagements, il doit en discuter avec le JS et/ou responsable des jurys. Il doit également veiller à ce que la compétition se déroule dans les temps, et donner des directives à ses juges pour respecter le timing. Après la compétition, il a également le devoir de rapporter les difficultés rencontrées au JS ou au groupe jugement de la Commission Nationale. La composition du jury peut prévoir 2 JC. Dans ce cas, la JC1 contrôle la DB et DA et applique les pénalités du tableau JC. La JC2 contrôle les parties A et E. Les JC peuvent avoir le rôle de juge dans leur jury.

4.3. Panel des juges pour les individuels, ensembles et duos

Pour les compétitions officielles chaque Jury est composé de **3** groupes de juges :

Panel D (Difficulté) – Panel A (Artistique) – Panel E (Exécution).

- ⇒ Les quotas juge sont détaillés dans le règlement d'activité **RA**. Ils peuvent être différents d'un championnat national à un autre et peuvent changer tous les ans.
- ⇒ Tout juge qui manquerait de sérieux peut se voir retirer son grade. De même, tout manque de fairplay avéré sera dûment sanctionné.

4.4. Composition et Fonctions des panels des juges

4.4.1. Panel des juges Difficulté (D) : 4 juges, divisé en 2 sous-groupes :

Sous-groupe 1 **DB** : 2 juges (**DB1**, **DB2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **DB**.

- ⇒ Le premier sous-groupe DB note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant le nombre et la valeur technique des Difficultés corporelles DB et évalue les R. **En ensemble et duos, les juges évaluent les Difficultés avec échanges DE en plus.**

La déduction des pénalisations, s'il y en a, est faite à partir de la note finale (en respectant le maximum autorisé dans les cotations du PFA)

Sous-groupe 2 **DA** : 2 juges (**DA1**, **DA2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **DA**.

⇒ Le second sous-groupe (**DA**) note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant :

- **EN INDIVIDUEL** : le nombre et la valeur technique des Difficultés avec engin (**DA**).
- **EN ENSEMBLES et DUOS** : les juges évaluent le nombre et la valeur technique des Difficultés avec collaborations **DC**, et les minima requis pour les types de collaborations.

La déduction des pénalisations, s'il y en a, est faite à partir de la note finale (en respectant le maximum autorisé dans les cotations du PFA)

- * un juge peut être amené à juger les 2 sous-groupes
- * **Note finale D** = Moyenne des notes **DB** + Moyenne des notes **DA**
- * En cas d'un écart de note supérieur à 0,6 point en DB ou en DA, la JC peut demander une réunion de juges

4.4.2. **Panel des juges Artistique (A)** : 4 juges, divisé en 2 sous-groupes :

Sous-groupe 1 **AB** : 2 juges (**AB1**, **AB2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **AB**.

⇒ Le premier sous-groupe **AB** évalue les fautes artistiques suivantes :

- **EN INDIVIDUEL** : caractère du mouvement, expression corporelle, effets corps/engin, expression du visage, combinaisons de pas de danse, changements dynamiques, normes de la musique, introduction musicale, musique / mouvement à la fin de l'exercice.
- **EN ENSEMBLE et DUOS** : même fautes que les individuels.

Sous-groupe 2 **AA** : 2 juges (**AA1**, **AA2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **AA**.

⇒ Le second sous-groupe **AA** évalue les fautes artistiques suivantes :

- **EN INDIVIDUEL** : la variété des éléments à l'engin, la variété des éléments corporels, les connections illogiques, les fautes de rythme, l'utilisation du praticable.
- **En ENSEMBLE / DUO** : les formations remplacent l'utilisation du praticable, s'ajoutent les constructions corporelles, le travail collectif, la variété des collaborations, la difficulté des collaborations, le contact entre les gymnastes et les engins à la fin de l'ensemble / duo.

→ un juge peut être amené à juger les 2 sous-groupes

- * **Note finale A** = 10 – (Moyenne des pénalités **AB** + Moyenne des pénalités **AA**)
- * En cas d'un écart de note supérieur à 0,6 point, le JC peut demander une réunion de juges

4.4.3. **Panel des juges Exécution (E)** : 4 juges, divisé en 2 sous-groupes :

Sous-groupe 1 **EB** : 2 juges (**EB1**, **EB2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **EB**.

→ Le premier sous-groupe **EB** évalue les fautes techniques corporelles

Sous-groupe 2 **EA** : 2 juges (**EA1**, **EA2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **EA**.

→ Le second sous-groupe **EA** évalue les fautes techniques à l'engin

→ un juge peut être amené à juger les 2 sous-groupes

- * **Note finale E** = 10 – (Moyenne des pénalités **EB** + Moyenne des pénalités **EA**)
- * En cas d'un écart de note supérieur à 0,6 point, le JC peut demander une réunion de juges.

4.5. Fonctions des **Juges au chronomètre** et des **Juges de lignes**

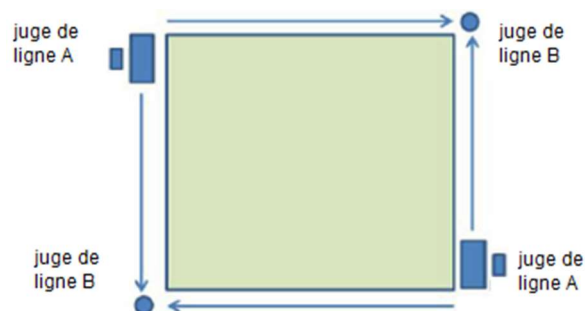
Les Juges au chronomètre et les Juges de lignes sont des juges qui ont validé le Tronc Commun de juge **TC**. Sous la supervision de la responsable du Jury ou le Jury Supérieur, ils remplissent la fiche et la remettent au JC à la fin de chaque rotation.

4.5.1. Les Juges au chronomètre (1) doivent :

- Contrôler la durée de l'exercice
- Contrôler le dépassement de temps ou l'insuffisance de la durée de l'exercice
- Si un gymnaste perd son engin à la fin de l'exercice et ne revient pas sur le praticable officiel parce que sa musique est terminée, la juge au chronomètre prend en compte le moment où le gymnaste récupère son engin comme dernier mouvement ou quitte l'aire de compétition comme étant le dernier mouvement.

4.5.2. Les Juges de lignes (2) doivent :

- Indiquer au JC tout dépassement de l'engin et/ou du corps au-delà des limites ou quittant le praticable en touchant le sol
- Remplir et transmettre le bulletin spécifique au JC du jury concerné
- Requête auprès du JC : si un juge de ligne a un doute concernant le dépassement de la ligne, il doit soumettre une requête en vérification au JC.
- Aucune pénalité de ligne n'est prise après le dernier mouvement, même si la musique est encore jouée



⇒ Les juges de lignes jugent un passage sur 2 (les juges de lignes A jugent ensemble un passage sur 2. Il en est de même pour les juges de ligne B). Ils sont assis à des coins opposés et sont responsables des deux lignes et du coin à leur main droite. Dans le cas où seuls 2 juges de lignes sont présents, ils jugent tous les passages.

4.6. Fonctions des **Secrétaires**

⇒ Les secrétaires doivent avoir validé le Tronc Commun de juge **TC**. Sous la supervision du JC ou le Jury Supérieur, ils remplissent la fiche récapitulative remise au JC à la fin de chaque rotation et calculent la note finale.

5. CALCUL DE LA NOTE FINALE

Les règles déterminant la note finale sont identiques pour toutes les sessions de compétition (individuelles, ensembles, duos, concours général, finales par engin)

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

6. TENUE VESTIMENTAIRE DES JUGES

Bas noir (jupe ou pantalon), haut blanc pur uni y compris veste, pull, gilet ou tout autre vêtement du haut. Lorsque les juges sont assis, le jury doit être uniforme de face comme de dos y compris les juges TC.

La tenue ne doit comporter aucun signe d'appartenance à une association. Seul le sigle de la FSCF ou tout petit logo de marque (moins de 4 cm) sont tolérés.

Le polo « juge » vendu par la boutique de la FSCF est autorisé.

7. PRATICABLE

7.1. La dimension du praticable de 13 m. x 13 m. (**extérieur de la ligne**) est obligatoire.

7.2. Toute partie du corps ou engin touchant le sol au-delà des limites du praticable officiel sera pénalisé :

Pénalisation JC signalée par le juge de ligne au JC : 0.30 point, chaque fois pour la gymnaste ou l'engin

7.3. La gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel sera pénalisé.

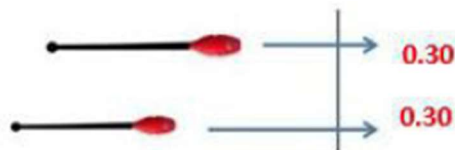
Pénalisation JC signalée par le juge de ligne : 0.30 point pour la gymnaste quittant le praticable

Pénalisation JC signalée par le juge de ligne : 0.30 point pour l'engin quittant le praticable

7.4. Perte de l'engin en dehors du praticable :

7.4.1. Perte consécutive des deux massues en dehors du praticable officiel :

Pénalisation JC signalée par le juge de ligne : 0.30 point pour une massue + 0.30 point pour l'autre massue.



7.4.2. Perte simultanée des deux engins **au même moment** au-delà de **la même ligne** : deux massues sont perdues ensemble au même moment au-delà de la même ligne / deux massues sont reliées ensemble et quittent le praticable officiel au même moment.

Pénalisation JC signalée par le juge de ligne : 0.30 point une fois, en tant qu'un engin



7.4.3. Perte simultanée de deux engins au même moment au-delà de deux lignes différentes : deux massues sont perdues au même moment au-delà de deux lignes différentes

Pénalisation JC signalée par le juge de ligne : 0.30 + 0.30 point



7.4.4. Perte simultanée de deux engins ou plus (engins identiques ou différents) en dehors du praticable officiel

Pénalisation JC signalée par le juge de ligne pour chaque engin en faute



7.5. La gymnaste ne sera pas pénalisée dans les cas mentionnés ci-dessous ; dans le cas contraire, les pénalisations sont appliquées.

- × L'engin et/ou la gymnaste touche la ligne
- × L'engin dépasse les limites du praticable officiel sans toucher le sol
- × L'engin est perdu à la fin du dernier mouvement
- × Aucune pénalité de ligne n'est prise en compte après le dernier mouvement, même si la musique continue
- × L'engin est pris dans le plafond (poutres, lumières, tableau d'affichage, etc.)
- × La main qui prend l'engin de remplacement derrière la ligne touche le sol.
- × L'engin inutilisable est enlevé en dehors du praticable.
- × L'engin cassé est retiré en dehors du praticable.
- × La 2^{ème} massue est volontairement posée en dehors du praticable afin d'utiliser la massue de remplacement (utiliser 2 massues identiques)
- × L'engin, après être sorti, revient de lui-même sur le praticable (le sortir du praticable de nouveau n'emmène pas de pénalité)

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

- Toute difficulté ou mouvement qui est commencé en dehors du praticable officiel ne sera pas évalué (pendant ou à la fin de l'exercice).
- Si la difficulté ou le mouvement commence à l'intérieur du praticable officiel et se termine en dehors du praticable officiel, la difficulté ou le mouvement sera évalué. Les pénalités en exécution et artistique seront également appliquées sur des mouvements exécutés en dehors du praticable.

8. ENGINS

8.1. Normes – Contrôle

- Les normes et caractéristiques de chaque engin sont précisées dans le **RA**.
Les engins utilisés par un duo et un ensemble doivent tous être identiques (poids similaires, dimension et forme) ; seule la couleur peut être différente.
- Chaque engin sera contrôlé avant l'entrée de la gymnaste dans la salle de compétition ou à la fin de l'exercice qu'il soit utilisé ou non.

8.2. Engins de remplacement : Placement autour du praticable

- 8.2.1.** En individuel, la mise en place d'un engin de remplacement autour du praticable officiel est autorisée.
En ensemble et duo, la mise en place de 2 engins de remplacement autour du praticable officiel est autorisée.
Les massues (2 massues = 1 engin) peuvent être dissociées au bord du praticable.
- 8.2.2.** Si, pendant l'exercice, l'engin tombe et **quitte** le praticable officiel, l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée.
Pénalisation JC signalée par le juge de ligne : 0.30 point pour l'engin sortant du praticable
Pas de pénalisation : si l'engin après être sorti revient de lui-même sur le praticable pas de pénalité.
Si la gymnaste fait sortir l'engin revenu par lui-même pas de pénalité.
- 8.2.3.** Si l'engin tombe pendant l'exercice, mais ne sort pas du praticable officiel, l'utilisation de l'engin de remplacement n'est pas autorisée ; la gymnaste doit prendre son propre engin sur le praticable officiel.
Pénalisation JC1 : 0.50 point pour utilisation non autorisée de l'engin de remplacement
- 8.2.4.** Si l'engin tombe et **quitte le praticable officiel** et est rendu à la gymnaste par son entraîneur ou tout autre personne dans l'aire de compétition :
Pénalisation JC2 : 0.50 point pour reprise non autorisée de l'engin

8.3. Engin inutilisable (exemple : nœud dans le ruban)

- 8.3.1.** Avant le début de l'exercice, si une gymnaste voit que son engin est inutilisable (**exemple** : nœud dans le ruban), sans occasionner un retard dans la compétition, elle peut prendre l'engin de remplacement parmi les engins de remplacement qu'il est possible d'utiliser.
Pas de pénalisation pour l'utilisation de l'engin de remplacement
- 8.3.2.** Avant le début de l'exercice, si une gymnaste voit que son engin est inutilisable (**exemple** : nœud dans le ruban) et qu'elle essaie de défaire le nœud ou décide de prendre l'engin de remplacement occasionnant un retard dans la compétition :
Les ensembles doivent entrer sur le praticable officiel en marchant rapidement sans accompagnement musical et se mettre en position de départ immédiatement.
Pénalisation JC3 : 0.50 point pour préparation excessive retardant la compétition
- 8.3.3.** Si, au cours de l'exercice, l'engin devient inutilisable (par exemple, tissu du ruban coincé dans l'attache de la baguette du ruban, nœud(s) non défait(s)), l'utilisation d'un engin de remplacement est autorisée (pas de pénalité). Il n'y a pas de pénalité de ligne ni d'exécution pour le fait de mettre l'engin volontairement en dehors du praticable. *Pas de pénalisation pour l'utilisation de l'engin de remplacement*

9. ENGIN CASSÉ OU ENGIN RESTANT ACCROCHÉ AU PLAFOND

9.1. ENGIN CASSÉ : La gymnaste ne sera pas pénalisée pour l'engin cassé et sera pénalisée seulement pour les conséquences des différentes fautes techniques.

9.1.1. Dans ce cas, la gymnaste peut :

- ⇒ Cesser l'exercice
- ⇒ Mettre l'engin cassé en dehors du praticable officiel (pas pénalisation) et poursuivre l'exercice après avoir pris un engin de remplacement.

9.2. ENGIN ACCROCHÉ AU PLAFOND : La gymnaste ne sera pas pénalisée pour l'engin accroché au plafond et sera pénalisée seulement pour les conséquences des différentes fautes techniques. Pendant l'exercice, la gymnaste ne sera pas autorisée à recommencer son exercice.

Dans ce cas, la gymnaste peut :

- ⇒ Cesser l'exercice
- ⇒ Prendre un engin de remplacement (**pas de pénalisation**) et continuer son exercice.

9.3. ENGIN INUTILISABLE :

9.3.1. Avant le début de l'exercice, si une gymnaste détermine que l'engin est inutilisable (par exemple, nœuds dans le ruban), **l'utilisation d'un engin de remplacement est autorisée** (pas de pénalité).

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

9.4. Si la gymnaste **CESSE L'EXERCICE (en cours d'exercice, + de 15 sec avant la fin)**, en raison d'un engin cassé ou si l'engin est accroché au plafond, l'exercice sera évalué de la manière suivante :

- ⇒ Les Difficultés déjà exécutées de manière valable seront comptées, en appliquant les pénalités relatives aux difficultés manquantes.
- ⇒ L'Artistique donnera 0.00
- ⇒ L'Exécution technique donnera 0.00

9.5. Si la gymnaste **CESSE L'EXERCICE (dernier mouvement)** en raison d'un engin cassé ou d'un engin accroché au plafond **à la fin de l'exercice (dernier mouvement)**, l'exercice sera évalué de la manière suivante :

- ⇒ Les Difficultés déjà exécutées de manière valable seront comptées, en appliquant les pénalités relatives aux difficultés manquantes.
- ⇒ L'Artistique donnera les pénalisations
- ⇒ L'Exécution déduira toutes les pénalisations appliquées pendant l'exercice, y compris « chute de l'engin (sans contact) à la fin de l'exercice ».

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

Pénalité JC4 : 0.50 pt pour utilisation d'engin non-placé précédemment

9.7. Si, au cours de l'exercice, l'engin est tombé et quitte le praticable, puis revient de lui-même sur le praticable, l'utilisation d'un engin de

remplacement est **autorisée** (pas de pénalité).

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

Pénalité JC5 : 0.30 pt pour non retrait de l'engin remplacé

→ Il est possible de cumuler cette pénalité avec le 8.2.3 si la gymnaste utilise l'engin de remplacement alors que celui-ci est resté sur le praticable.

10. DURÉE DU JUGEMENT

JUGE	A partir de	Jusque
DA	1 ^{er} mouvement de la 1 ^{ère} gymnaste en mouvement	Fin de la musique (une DA commencée avant la fin de la musique et finalisée après ne sera pas évaluée)
DB	1 ^{er} mouvement de la 1 ^{ère} gymnaste en mouvement	Fin de la musique (une DB commencée avant la fin de la musique et finalisée après ne sera pas évaluée)
E	1 ^{er} mouvement de la 1 ^{ère} gymnaste en mouvement	Dernier mouvement de la dernière gymnaste en mouvement
A	Début de la musique	Fin de la musique
JC	Entrée dans la zone de compétition	Sortie de la zone de compétition
Juge CHRONO	1 ^{er} mouvement de la 1 ^{ère} gymnaste en mouvement (max 4 sec après le début de la musique)	Dernier mouvement de la dernière gymnaste en mouvement ou jusqu'à la fin de la musique si la dernière s'arrête avant la fin de la musique
Juge de Ligne	Début de la musique	Dernier mouvement de la dernière gymnaste en mouvement (un engin quitte le praticable, après l'arrêt de la gymnaste, ne sera pas pénalisé)

CAS PARTICULIER : Si la gymnaste cesse l'exercice, quelle qu'en soit la raison, plus de 15 secondes avant la fin de la musique :

- Les Difficultés déjà exécutées valablement seront comptées ➤ L'Artistique donnera 0.00 ➤ L'Exécution donnera 0.00

11. TENUE DES GYMNASTES

11.1. Critères pour les justaucorps

- Justaucorps correct et non transparent : si celui-ci comporte une partie en dentelle, il doit être doublé (de la zone du tronc jusqu'à la poitrine)
- Le décolleté sur le devant et le dos du justaucorps doit être correct (pas plus de la moitié du sternum, pas plus que le bas des omoplates)
- Les justaucorps peuvent être avec ou sans manche. Les justaucorps à fines bretelles sont autorisés s'ils respectent les règles du décolleté.
- L'échancrure du justaucorps au haut des jambes ne doit pas dépasser le pli de l'aîne (maximum) ; les sous-vêtements portés au-dessous du justaucorps ne devraient pas être visibles au-delà des coutures du justaucorps lui-même.
- Le justaucorps doit bien mouler le corps pour donner la possibilité aux juges d'évaluer la position correcte de toutes les parties du corps.

- Le justaucorps doit être d'une seule pièce. Il n'est pas possible pour une gymnaste de porter un justaucorps et séparément des « chaussettes », des « gants », des jambières décoratives, une ceinture, etc.
- Les justaucorps des gymnastes d'un ensemble ou d'un duo doivent être identiques (matériel, style, design et couleur). Toutefois, si le justaucorps comporte des ornements, de légères différences dues à la coupe sont permises.

⇒ Pour être évaluée, la gymnaste doit être en tenue (justaucorps ou académique).

11.1.1. Il est permis de porter :

- Un collant long sur ou sous le justaucorps.
- Un shorty * (*conditions ci-dessous*).
- Un justaucorps long entier, à condition qu'il soit moulant.
- La longueur et la/les couleur(s) du tissu qui recouvre les jambes doivent être identiques pour les deux jambes (l'effet « arlequin » est interdit), seul le dessin (la coupe ou l'ornementation) peut être différent.
- Une jupe qui ne tombe pas plus bas que le bassin sur le justaucorps, les collants ou le justaucorps académique.
- Le dessin (coupe et ornement) de la jupe est libre, mais l'effet « tutu de ballet » est interdit.
- Les gymnastes peuvent exécuter l'exercice pieds nus ou avec des demi-pointes de GR.
- Pour les individuels, duos et ensembles, les demi-pointes de couleur ne sont pas autorisées. Seulement les demi-pointes de couleur peau ou de couleur blanche seront acceptées. Elles peuvent donc être différentes en duo et en ensemble pour être en corrélation avec la couleur de peau de la gymnaste.

* CONDITIONS PARTICULIÈRES DU SHORTY :

Les gymnastes ont la possibilité de porter un shorty lors des compétitions à tous niveaux de pratique. Chaque gymnaste doit être libre de porter un shorty ou non.

Le shorty doit être conforme aux caractéristiques suivantes :

→ **Longueur** : maximum 10 cm à partir de l'entre-jambe / **Couleur** : unie, identique à celle du justaucorps. La couleur chair est interdite / **Inscriptions** : aucune inscription n'est autorisée, à l'exception de la marque du fabricant dans la limite d'un petit logo / **Tissu** : élastique, non transparent / **Forme** : ajustée (moulant, près du corps) / **Port** : par-dessus le justaucorps, et sous la jupette s'il y en a une (le shorty n'est pas autorisé avec l'académique).

En cas de litige, la conformité du shorty est laissée à l'appréciation du responsable des juges de la compétition.

Lors des passages en compétition → Les shortys portés par les gymnastes doivent répondre aux caractéristiques précisées ci-dessus et être tous identiques au sein d'une même équipe, ensemble, duo, et portés par toutes ou aucune.

Note : pas de pénalisation par la JC :

- si la gymnaste perd involontairement une demi-pointe durant son exercice
- si la tenue est endommagée durant son exercice

11.1.2. Des applications ou détails décoratifs sur le justaucorps sont autorisés :

- Les détails décoratifs ne doivent pas compromettre la sécurité de la gymnaste. Il n'est pas permis de décorer le justaucorps avec des LED
- Le dessin du justaucorps avec des mots ou des symboles est autorisé si le dessin respecte les normes éthiques

11.1.3. Les justaucorps et demi-pointes seront contrôlés avant l'entrée des gymnastes sur le praticable par le JC et le JS ou à défaut le JC et le Juge DA. Si la tenue de la gymnaste n'est pas conforme aux règlements :

Pénalisation JC7 : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

11.2. Il est interdit de porter des bijoux qui compromettent la sécurité de la gymnaste.

Pénalisation JC8 : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

11.3. La coiffure doit être nette et sobre. Les détails décoratifs sont permis, mais ils ne doivent pas être encombrants et/ou compromettre la sécurité de la gymnaste. Les décorations capillaires doivent être proches du chignon/compacts à la chevelure.

Pénalisation JC9 : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

11.4. Le maquillage doit être clair et léger (des masques théâtraux ne sont pas autorisés).

Pénalisation JC10 : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

11.5. Les dispositifs de soutien (orthèses) sont autorisés. Il est souhaitable que les bandages et pansements soient de la couleur de la peau.

12. EXIGENCES RELATIVES À L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

- Un signal sonore au début de l'exercice est autorisé.
- Tous les exercices doivent être exécutés dans leur totalité avec un accompagnement musical. De très courts arrêts volontaires, motivés par la composition, sont tolérés.
- La musique doit former une unité. La modification/arrangement d'une musique existante est permise mais doit rester harmonieuse (respect de phrases musicales pendant et à la fin du morceau). Une juxtaposition de fragments musicaux divers sans lien entre eux n'est pas permise.

Pénalisation JC11 : 0.50 point pour musique non conforme aux normes.

- Veillez à respecter l'aspect éthique de l'accompagnement musical (pas de parole injurieuse, à caractère sexuel ou discriminatoire).
- La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments et/ou voix. Tous les instruments sont autorisés à condition qu'ils expriment une musique avec les caractéristiques nécessaires à l'accompagnement d'un exercice de GR : la musique doit être claire et avoir une structure bien définie.
- La nomenclature indiquée dans le RA et PFA doit être respectée

Pénalisation JC12 : 0.50 point pour nomenclature non conforme aux normes.

12.1. Problèmes avec la musique

12.1.1. S'il ne s'agit pas de sa musique (mauvaise musique jouée) ou si la gymnaste n'a pas pu entendre le début de la musique :

- La gymnaste peut s'arrêter sur le praticable, reprendre la position de départ et exécuter immédiatement l'exercice avec la musique correcte.
- Si la musique correcte n'est pas immédiatement disponible, l'annonceur demande à la gymnaste de quitter le praticable de compétition et la gymnaste est à nouveau annoncée lorsque la musique est disponible.

12.1.2. Si un problème de musique apparaît après un certain temps d'exécution et que **la musique s'arrête totalement** :

- La gymnaste doit arrêter l'exercice et quitter le praticable.
- Si la gymnaste continue son exercice sans musique. Le JS lui fera signe d'arrêter l'exercice.

- Après l'accord du JS, la gymnaste sera à nouveau annoncée et exécutera à nouveau l'exercice.
- Si le JS ne donne pas son accord, l'exercice sera évalué comme un exercice interrompu.

13. NOMBRE DE GYMNASTES EN ENSEMBLE ET DUO

- 13.1.** Chaque exercice doit être exécuté par un nombre de gymnaste déterminé dans le **PFA** ; la ou les 2 gymnastes de réserve sont autorisées dans l'espace de compétition pendant la présentation de l'exercice (en cas d'incident avec l'une de ses partenaires). Dans le cas des duos, il ne peut pas y avoir de gymnaste de réserve.
- 13.2.** Si une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison justifiée pendant l'exercice, la gymnaste peut être remplacée par une gymnaste de réserve.
Pénalisation JC13 : 0.30 point pour sortie de praticable de gymnaste
- 13.3.** Si une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison non-justifiée, l'exercice ne sera pas évalué.
- 13.4.** Si la gymnaste qui quitte l'ensemble pour une raison valable n'est pas remplacée, l'exercice ne sera pas évalué.

14. DISCIPLINE DES GYMNASTES

- 14.1.** La gymnaste doit se présenter sur l'aire de compétition seulement après avoir été appelée. Le JS vérifie les raisons du retard (à cause d'une erreur de l'organisation ou de la discipline de la gymnaste).
Pénalisation JC14 : 0.50 point pour présentation anticipée ou tardive de la gymnaste
- 14.2.** Si une gymnaste cesse son exercice en raison d'une blessure ou de circonstances imprévues pendant sa performance, l'exercice sera évalué comme en cas d'arrêt de l'exercice en raison d'un engin cassé.
- 14.3.** Une gymnaste ne peut seulement répéter l'exercice qu'en cas de faute de «force majeure» commise par le Comité d'organisation et avec l'approbation du JS. **Exemple** : coupure d'électricité, problème dû à l'organisation au système sonore, etc.
- 14.4.** Pendant l'exercice de l'ensemble, les gymnastes remplaçantes devront conserver une attitude discrète (pas de grands gestes, de bruit, pas de prise de photo/vidéo). Il est autorisé de sourire. Pas de communication autorisée avec la ou les gymnastes se trouvant sur le praticable.
Pénalisation JC15 : 0.50 point pour attitude non neutre des remplaçantes
- 14.5.** La ou les gymnaste(s) en individuel, duo et/ou ensemble doivent avoir une attitude correcte dans l'aire de compétition. Tout comportement non approprié dans l'aire de compétition (*excès de colère, manque de maîtrise de soi, injures...*) sera pénalisé par le JC.
Pénalisation JC16 : 0.50 point pour comportement inapproprié dans l'aire de compétition
- 14.6.** Pour la présentation de la gymnaste avec l'engin qui ne correspond pas à l'ordre de passage, la procédure suivante s'applique : la gymnaste sera invitée à quitter le praticable et concourra à la fin de la rotation
Pénalisation JC17 : 0.50 point déduits de l'exercice initialement manqué

15. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS

- 15.1.** Pendant l'exécution d'un exercice, l'entraîneur de la gymnaste (ou tout autre membre de la délégation) n'est pas autorisé à communiquer avec la gymnaste, ou les juges d'une quelconque manière

Pénalisation JC18 : 0.50 point si cette règle n'est pas respectée

- 15.2.** Pendant l'exécution d'un exercice, l'entraîneur, s'il se trouve dans l'espace de compétition, devra conserver une attitude discrète (pas de grand geste ou de bruit et pas de prise de photo ou de vidéo). Il est autorisé de sourire.

Pénalisation JC19 : 0.50 point pour attitude non neutre

- 15.3.** Pendant l'exécution d'un exercice (individuel, en ensemble et duo), 2 personnes pourront accompagner les gymnastes dans l'espace de compétition (en plus des remplaçantes en tenue d'ensemble).

Pénalisation JC20 : 0.50 point pour plus de 3 accompagnants dans l'aire de compétition.

16. PÉNALISATIONS PRISES PAR LA JC POUR LES EXERCICES DES INDIVIDUELLES, ENSEMBLES ET DUOS

⇒ Le total de ces pénalisations sera déduit de la note finale.

PÉNALISATIONS INDIQUÉES PAR le juge CHONOMÈTRE		
C1	Pour chaque seconde pleine en plus ou en moins	0.05
C2	Au-delà de 5 secondes en plus ou en moins un forfait d'un point sera appliqué	1.00
PÉNALISATIONS INDIQUÉES PAR la juge DE LIGNE		
L1	Toute partie du corps ou engin touchant le sol au-delà des limites du praticable officiel	0.30
L2	Pour la gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel	0.30
L3	Si la gymnaste termine son exercice en dehors du praticable officiel,	0.30
PÉNALISATIONS INDIQUÉES PAR LA JC		
JC1	Utilisation non autorisée des engins de remplacement	0.50
JC2	Reprise non autorisée de l'engin (<i>engin rendu par quelqu'un de l'aire de compétition</i>)	0.50
JC3	Préparation excessive de l'exercice retardant la compétition	0.50
JC4	Utilisation d'engin non-placé précédemment	0.50
JC5	Non retrait de l'engin remplacé (<i>l'engin qui n'est plus utilisé reste sur le praticable</i>)	0.30
JC6	Tenue autre qu'un justaucorps ou qu'un académique	Non évalué
JC7	Tenue de la gymnaste ou des gymnastes non conforme (quel que soit le nombre)	0.30
JC8	Bijoux ou piercings compromettant la sécurité de la gymnaste	0.30
JC9	Coiffure non conforme aux normes officielles	0.30
JC10	Maquillage non conforme aux normes officielles	0.30
JC11	Musique non conforme	0.50
JC12	Nomenclature de la musique non conforme	0.50
JC13	Utilisation d'une nouvelle gymnaste au cas où une gymnaste quitte l'ensemble (<i>sortie justifiée</i>)	0.30
JC14	Présentation anticipée ou tardive de la gymnaste	0.50
JC15	Attitude non neutre des gymnastes remplaçantes	0.50
JC16	Comportement inapproprié dans l'aire de compétition (<i>excès de colère, manque de maîtrise de soi, injures, déshabillage...</i>)	0.50
JC17	Présentation avec le mauvais engin selon l'ordre de passage (pénalité déduite de l'exercice initialement manqué)	0.50
JC18	Pour l'entraîneur communiquant avec la gymnaste ou les juges d'une quelconque manière.	0.50
JC19	Discipline des entraîneurs (attitude non neutre)	0.50
JC20	Plus de 3 accompagnants dans l'aire de compétition (en plus des remplaçantes en tenue)	0.50

DIFFICULTÉ

1. APERÇU DE LA DIFFICULTÉ

1.1. La gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter en sécurité et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Des éléments très mal exécutés ne seront pas reconnus par le jury (**D**) et il y aura une pénalisation par le jury (**E**).

1.2. Un élément qui n'est pas dans le tableau de la Difficulté et qui n'est pas reconnu par le jury **D** n'aura pas de valeur.

1.3. Il y a deux **composantes de la Difficulté** :

- La Difficulté corporelle (**DB**)
- La Difficulté d'engin (**DA**)

1.4. EXIGENCES pour la Difficulté

Composantes de la D			
Difficultés corporelles (DB)		Difficultés d'engin (DA)	
INDIVIDUELLES : Le nombre de DB retenues sera indiqué dans le PFA Le nombre de DB retenues se fait <u>dans l'ordre de performance</u> (les valeurs les plus hautes sont retenues).	ENSEMBLES et DUOS : Le nombre de DB retenues sera indiqué dans le PFA Le nombre de Difficultés d'Echanges (DE) sera indiqué dans le PFA	INDIVIDUELLES : Le nombre de DA sera indiqué dans le PFA Le nombre de DA retenues se fera <u>dans l'ordre chronologique</u>	ENSEMBLES et DUOS : Difficultés avec collaborations (DC) Le nombre de DC minimum sera indiqué dans le PFA
Eléments dynamiques de Rotation (<u>ordre de performance</u>) R			
INDIVIDUELLES : Le nombre de R (minimum et maximum) sera indiqué dans le PFA	ENSEMBLES et DUOS : Le nombre de R (maximum) sera indiqué dans le PFA		
Exigence spéciale			
<u>GROUPES CORPORELS :</u> Sauts  Equilibres T Rotations 	<u>GROUPES CORPORELS :</u> Sauts  Equilibres T Rotations 		

- 1.5.** Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les difficultés indépendamment du fait qu'elles soient valables ou non :
- Le premier sous-groupe de juges **D (DB)** : évalue le nombre et la valeur des éléments **DB** ; évalue le nombre et la valeur des éléments dynamiques avec rotation (**R**) exécutés **dans l'ordre de performance**. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles. **En ensembles / duos, les juges DB évaluent également les difficultés d'échanges des engins entre les gymnastes (DE).**
 - Le second sous-groupe de juges **D (DA)** : évalue le nombre et la valeur des éléments **DA dans l'ordre chronologique**. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles. **Les juges DA évaluent les DC entre les gymnastes et les engins, en ensembles /duos.**
- 1.6.** L'ordre des difficultés n'est pas restreint ; toutefois, les difficultés doivent être combinées dans le respect des principes liés à la chorégraphie, arrangées logiquement avec des éléments de connexion et des mouvements en harmonie avec le caractère de la musique.
- 1.7.** Il y a des pénalisations pour absence des minimas requis dans le nombre des difficultés et non-respect des exigences spéciales quand l'élément de difficulté n'est pas du tout tenté.

2. DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

2.1. Exigences

2.1.1. Voir PFA

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

2.1.3. Si l'exercice comporte plus de **DB que le nombre demandé**, les difficultés supplémentaires au-delà de la limite ne seront pas comptées (**Pas de pénalisation**). Les DB seront retenues dans l'ordre de performance.

2.1.4. Une **DB** doit être exécutée par la totalité des gymnastes du duo ou de l'ensemble pour être valable. Les difficultés ne seront pas valables si elles ne sont pas exécutées par la totalité des gymnastes, qu'il s'agisse d'une faute de composition ou d'une faute technique par une ou plusieurs gymnastes.

2.1.5. Dans un exercice d'ensemble, 50% ou moins des gymnastes peuvent exécuter 1 DB ou plus (par ex. pendant une collaboration, pendant les connexions entre les éléments) dans le but de renforcer la chorégraphie et soutenir la structure artistique de la composition (par exemple, lors d'une collaboration, lors de connexions entre les éléments). La DB n'est ni enregistrée ni évaluée en tant que DB et n'est pas considérée tentée.

2.1.6. Une **DB** peut être exécutée :

- simultanément ou en très rapide succession
- par la totalité des gymnastes ensemble ou par sous-groupes
- de type et de valeur identique ou différente.

2.1.7. Exigence numérique non respectée dans chaque **groupe corporel** : **Pénalisation 0,50 pts par juges DB par manque d'élément tenté.**

2.1.8. L'exécution simultanée de 3 **DB** différentes ou plus par les 5 gymnastes n'est pas autorisée. Dans ce cas, la **DB** ne sera pas valable.

Exemple non autorisé : 3 gymnastes : « jeté en tournant » + 1 gymnaste : « saut cosaque » + 1 gymnaste : équilibre à boucle

2.2. Définition

Les éléments **DB** sont les sauts, équilibres et éléments de rotations issus des Tableaux de la Difficulté dans le Code de pointage ($\wedge$ $\top$ $\circ$).

2.3. DB identiques et répétitions

2.3.1. Chaque **DB** est comptée une seule fois. Si une **DB** est répétée, la difficulté n'est pas valable (**Pas de pénalisation**)

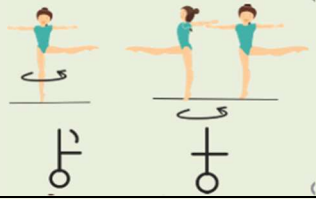
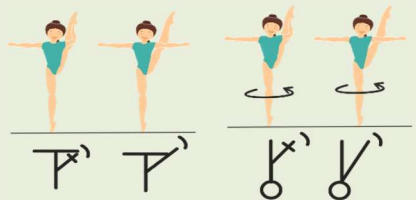
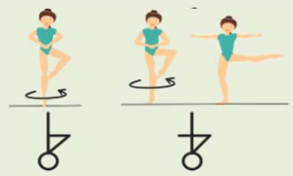
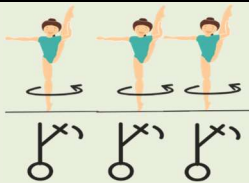
Explications / Exemples	
Que se passe-t-il si une gymnaste tente de prendre une forme DB mais perd l'équilibre et abaisse la jambe, ou tente d'attraper la jambe mais ne parvient pas à tenir la jambe, et essaie une autre fois ?	Si la gymnaste fait une erreur technique dans la préparation et recommence immédiatement la préparation, il ne s'agit pas d'une répétition et le 2ème essai est évalué.
Que se passe-t-il si la gymnaste exécute un équilibre passé valide puis équilibre fouetté avec en 2ème forme un équilibre passé ?	La DB avec la valeur la plus élevée sera retenue

2.3.2. Il est possible d'exécuter une répétition identique de 2 sauts ou plus, ou 2 pivots ou plus en **SÉRIE** (forme identique) :

- **chaque** saut ou pivot dans la série est évalué séparément
- **chaque** saut ou pivot dans la série compte comme 1 difficulté de saut ou de pivot

EXPLICATIONS :

- Mêmes formes : Les éléments sont considérés comme ayant la même forme s'ils sont indiqués dans la même case du Tableau de Difficulté
- Formes différentes : les éléments sont considérés comme différents s'ils sont indiqués dans les cases différentes dans le Tableau de Difficultés.

Explications/Exemples			
Mêmes DB: utilisé qu'une seule fois dans le même exercice (isolées ou en série)			
DB isolées			
	Mêmes DB (même case)		DB différentes (cases différentes)
	DB différentes (cases différentes)		DB différentes (cases différentes)
Séries de DB			
	Même case série valable		Même case série valable

2.4. Valeur

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

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

Exemples :

- position grand écart 180°,
- Pour toutes les difficultés avec flexion en arrière du tronc, la tête doit être proche de la jambe (toucher n'est pas requis, un écart de 10 cm maximum est toléré entre le pied et la tête pour valider et ne pas pénaliser la DB)
- Position à boucle fermée (toucher n'est pas requis, un écart de 10 cm maximum est toléré entre le pied et la tête pour valider et ne pas pénaliser la DB)
- position biche
- etc...

- 2.4.2.** La **DB** avec la valeur la plus basse, exécutée par l'une des gymnastes d'un ensemble ou d'un duo, déterminera la valeur de la **DB** de l'ensemble / du duo.
- 2.4.3.** Si la forme est reconnaissable avec une **petite déviation** de 10° ou moins d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution. **Pénalisation : 0.10 pour petite déviation pour chaque segment corporel incorrect par juge E**
- 2.4.4.** Si la forme est reconnaissable avec une **déviation moyenne** de 11-20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution. **Pénalisation : 0.30 pour déviation moyenne pour chaque segment corporel incorrect par juge E**
- 2.4.5.** Si la forme n'est pas suffisamment reconnaissable avec une **grande déviation** de plus de 20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** n'est pas valable et reçoit une pénalisation en Exécution. **Pénalisation : 0.30 pour chaque segment corporel incorrect par le juge E.**
- 2.4.6.** Si la **DB** est exécutée par **les 5 gymnastes (ou 2 en duo) avec une petite déviation ou une déviation moyenne** par chaque gymnaste, la **valeur de la difficulté ne change pas**. Cependant, si la **DB** n'est pas suffisamment reconnaissable avec une **grande déviation** (par une ou plusieurs gymnastes), la difficulté **n'est pas valable**.
- 2.4.7. DB déclassée :** le critère « flexion en arrière du tronc » exécuté pendant un saut avec une grande déviation recevra une pénalisation en Exécution mais la valeur de base du saut peut être valable si elle existe dans le tableau sans la « flexion en arrière » et si le saut est exécuté selon les caractéristiques de base.

Explications	
Comment les juges peuvent-ils comprendre la différence entre une déviation de 10° et 20° ?	Les angles ne sont que des lignes directrices. Les juges doivent penser en terme de déductions petites, moyennes et grandes.

2.5. Exigences à l'ENGIN

- 2.5.1.** La **DB** doit être exécutée avec au minimum 1 élément technique de l'engin spécifique à chaque engin
- 2.5.1.1. Si un élément technique engin est exécuté de manière identique** durant 2 **DB** séparées, le juge D retiendra la **DB** dans l'ordre de performance. Pas de pénalisation.
- 2.5.2.** En ensemble et duo, chaque **DB** doit être réalisée avec un minimum de 1 élément technique à l'engin. Sur une **DB**, les gymnastes peuvent exécuter le même ou différents éléments techniques à l'engin
- 2.5.3.** La **DB** est en connexion avec un élément technique de l'engin ; l'élément technique de l'engin **est exécuté au début, pendant, ou vers la fin de la DB.**

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

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

Explications / Exemples	
Lors d'une DB d'équilibre, toutes les gymnastes font rouler leur ballon sur le sol, et 1 des gymnastes effectue ce roulement à une partenaire	<u>DB valide :</u> Toutes les gymnastes exécutent l'élément technique « roulement sur le sol » (cet élément technique ne nécessite pas de récupération)
Lors d'une DB d'équilibre, toutes les gymnastes font rebondir leur ballon vers une partenaire. Après la DB d'équilibre, 1 gymnaste ne reçoit jamais de ballon car une autre gymnaste reçoit 2 ballons	<u>DB non valide</u> L'élément technique « rebond et récupération » n'a pas été exécuté par 1 gymnaste
Lors d'un saut DB, toutes les gymnastes effectuent un grand lancer de leur cerceau vers une partenaire	<u>DB valide :</u> Toutes les gymnastes exécutent l'élément technique « grand lancer "DE valide
Lors d'un saut DB, tous les gymnastes effectuent successivement un rebond vers une partenaire	<u>DB non valide</u> La DB avec transmission de l'engin entre les gymnastes n'est autorisée qu'avec la synchronisation ou en sous- groupes séparés CC non valide avec DB
Lors d'un pivot DB, toutes les gymnastes exécutent des spirales puis 3 gymnastes exécutent successivement un échapper à une partenaire	<u>DB valide :</u> Les spirales valident la difficulté corporelle. CC non valide avec DB

2.5.5. Une DB isolée sous le vol d'un moyen / grand lancer ou d'un Boomerang est VALABLE dans les conditions suivantes :

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

2.5.6. Série de sauts (avec ou sans rotation) avec 1 DB sous le vol

- ➔ CAS PARTICULIER : Lancer de l'engin pendant la 1^{ère} DB, la 2^{ème} DB sous le vol et reprise pendant la 3^{ème} DB ne peut être exécutée qu'**1 seule fois dans chaque exercice** indépendamment de la nature du lancer.
- Cette série est possible en plus d'une DB isolée exécutée pendant le vol de l'engin (ceci n'est pas une répétition de l'élément technique de l'engin « DB sous le vol »)
 - Si l'engin est **perdu durant la 3^{ème} DB**, ni la DB sous le vol, ni la DB lors de la reprise de l'engin ne seront validées. Uniquement la DB exécutée lors du lancer sera validée.
 - **Si l'engin est repris avant ou après la 3^{ème} DB**, ni la DB sous le vol, ni la DB lors de la reprise ne seront validées. Uniquement la DB exécutée pendant le lancer sera validée.
 - Toute autre construction, par exemple avec 2 DB sous le vol, ou avec une série incorrecte, est impossible « sous le vol » ne sera pas validé en tant qu'élément technique de l'engin » **uniquement les DB pendant le lancer et la reprise seront évaluées.**

2.6. DB non validées dans les cas suivants :

- Une grave altération des caractéristiques de base propres à chaque groupe de **DB**
- Une perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- Une perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant l'exécution de la **DB**
- Perte de l'engin durant l'exécution d'une **DB**
- Un maniement de l'engin non exécuté selon la définition, ou répété d'une manière identique
- Réception sur les genoux sauf le KB (*saut dans le Tableau p.36*)
- DB démarrée en dehors du praticable
- Toute part de la DB exécutée après la fin de la musique.
- **Non exécutée par les 5 gymnastes**

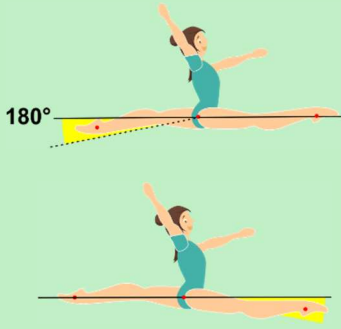
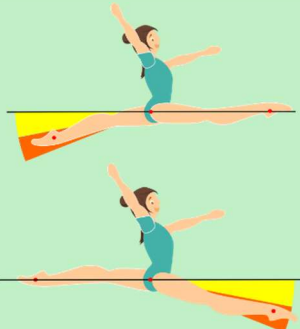
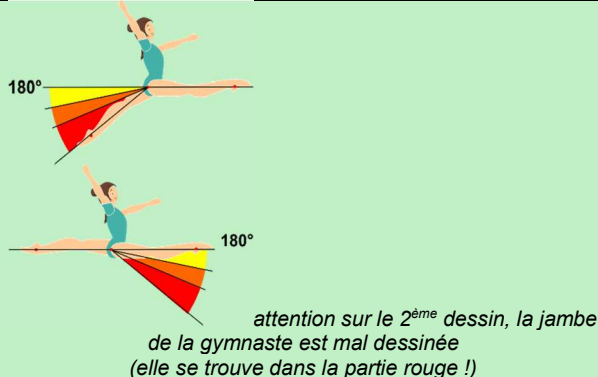
3. SAUTS

3.1. Généralités

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

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

3.1.2. Un saut **sans une forme bien définie** (selon la définition du Tableau SAUT) et une hauteur suffisante pour montrer une forme fixée sera pénalisée par l'exécution.

Explications / Exemples		
Sauts avec les valeurs et les DÉVIATIONS		
<i>DB valable : 0.60</i>	<i>DB valable : 0.60</i>	<i>DB non validée : 0.00</i>
		
Petite déviation de la position écart	Moyenne déviation de la position écart	Grande déviation de la position écart
Pénalité en exécution : 0.10	Pénalité en exécution : 0.30	Pénalité en exécution : 0.30

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

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

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

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

3.6. Dans toutes les difficultés de saut avec boucle, le pied ou un autre segment de la jambe doit être proche de la tête (10 cm maximum).

3.6.1. Exception : le critère “ flexion dorsale du tronc ” exécutée avec une grande déviation, sera **pénalisée 0.30 en exécution** mais la valeur de la difficulté peut être déclassée si elle est disponible dans le tableau “sans flexion” et que le saut est exécuté selon les caractéristiques de base.

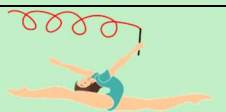
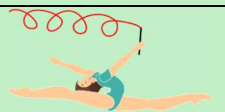
3.7. Les sauts combinés de plus d’une action principale (par exemple saut écart avec boucle) doivent être exécutés de telle sorte que, pendant le vol, ils créent une image unique et clairement visible d’une forme fixe et bien définie, plutôt que 2 images et formes différentes. Lors de l’évaluation de tels sauts, les principes de déviation sont appliqués. **S’il n’y a pas de moment (pas d’image)** où toutes les actions sont à moins de 20° d’écart en même temps, **la difficulté n’est pas valide**.

3.8. Une **répétition** des sauts dans la même case n’est pas valable, sauf dans le cas d’une **SÉRIE**.

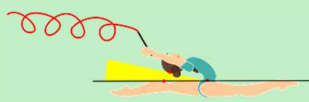
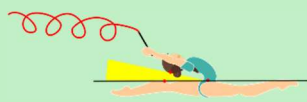
3.9. Il est possible d’exécuter des sauts avec prise d’élan et réception sur une jambe en **série**. Une série de sauts consiste en 2 ou plusieurs **sauts** consécutifs **identiques**, exécutés avec ou sans pas intermédiaires (selon le type de saut) :

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

3.9.1. Si une gymnaste exécute une série de sauts et qu’un ou plusieurs sauts de la série est exécutés avec une **grande déviation** de la forme (ou sans élément technique engin valide, le principe de « série » n’est pas présent **mais toutes les formes exécutées (sans grande déviation) sont valables**, avec les pénalités d’exécution correspondantes, même dans le cas où l’élément technique de l’engin est répété à l’identique. Une DB peut être déclassée (par exemple : saut enjambée cambrée se transforme en DB enjambée)

Explications / Exemples			
Exemple 1: Série de sauts			
DB validée : 1.00	DB validée : 1.00	DB validée : 1.00	
			
Exemple 2: Série de sauts avec déviation + saut isolé			
DB validée : 1.00	DB validée : 0.60	DB validée : 1.00	DB pas validée : Répétition de la DB
			
Série			Saut Isolé
Pénalités Exécution			
Pas de pénalité : 10 cm tolérés	Moyenne déviation dos cambré 0.30	Pas de pénalité : 10 cm tolérés	Pas de pénalité en exécution

EXPLICATIONS : dans l’exemple 2, seule une moyenne déviation est retenue car la petite déviation ne commence qu’après les 10 cm tolérés.

Exemple 3 : saut isolé + série de sauts avec déviation			
DB non valable :	DB validée : 1.00	DB validée : 0.60	DB validée : 1.00
			
Saut Isolé	Série		
Pénalité d'exécution :			
Pas de pénalité en exécution	Pas de pénalité : 10 cm tolérés	Moyenne déviation dos cambré 0.30	Pas de pénalité : 10 cm tolérés

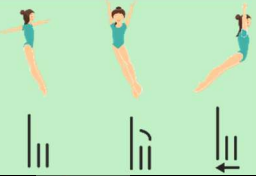
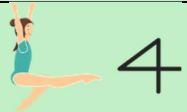
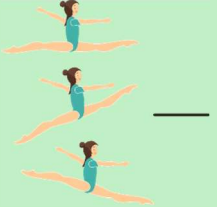
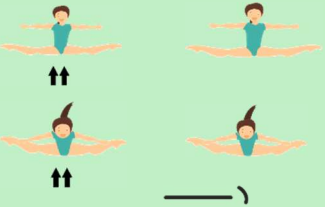
EXPLICATIONS : le juge DB retient les DB dans l'ordre de performance. Dans le cas suivant, il est plus avantageux pour la gymnaste que le juge retienne la série plutôt que la DB isolée.

3.10. Le **“SAUT PLONGÉ”** (saut avec le tronc penché en avant, se terminant directement par une roulade) n'est pas évalué comme un saut de difficulté (DB) mais un élément pré-acrobatique. L'écart n'est pas nécessaire dans le saut.

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

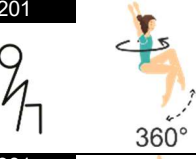
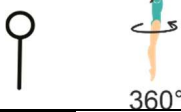
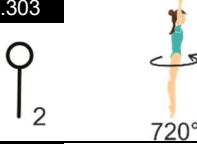
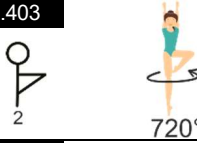
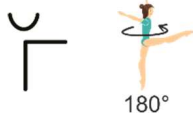
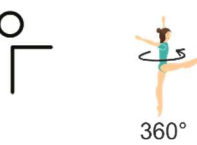
3.11. Pour être valables, les sauts doivent être exécutés avec un minimum **d'un élément technique de l'engin**, exécuté conformément à la définition.

3.12. Technique pour des difficultés de SAUT SPÉCIFIQUES :

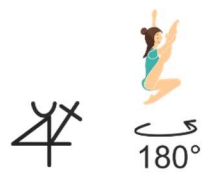
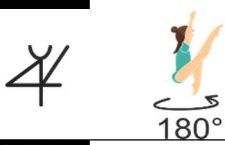
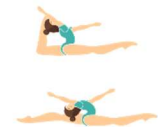
Explications / Exemples	
	“Cabriole” devant, derrière ou sur le côté Pendant l'élan, la jambe d'élan est levée vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté, à 45° (ou plus). La jambe d'appui, en quittant le sol, frappe la jambe précédemment levée à 45° (ou plus). Enfin, la gymnaste atterrit sur la jambe d'appui
	Saut de “Ciseaux” avec changement des jambes arrière, à boucle. Prise d'élan sur un pied, changement de jambe en arrière avec boucle. La boucle doit être réalisée consécutivement par les 2 jambes.
	Saut carpié avec les jambes ensemble ou écartées. Le saut carpié est toujours exécuté avec le tronc penché en avant sur ou entre les jambes.
	“Saut cosaque”, avec différentes positions des jambes, ou avec rotation. Le pied de la jambe pliée doit être proche de la hauteur du bassin, et le genou doit être à l'horizontale ou au-dessus. .
	Saut « Cosaque » Zhukova (ZK) Le saut cosaque avec la jambe droite sur le côté en hauteur, le pied entier plus haut que la tête, avec l'aide du bras opposé à la jambe levée et droite. Le pied de la jambe pliée doit être proche de la hauteur du bassin et le genou doit être à l'horizontale ou au-dessus. Tourner à 360° du côté opposé à la jambe levée.
	Saut enjambé (appel 1 pied ou appel 2 pieds) Une position en écart de 180° est requise au plus haut point du saut. La position en écart peut être horizontale et peut également être acceptée quand l'amplitude de 180° est maintenue avec les jambes au-dessus ou au-dessous de l'horizontale.
	Enjambée latérale (appel d'un ou deux pieds) Une position horizontale de 180° (position écart 180°) est requise au point le plus haut du saut.

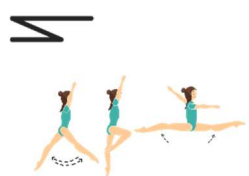
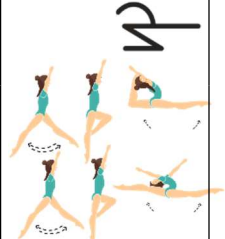
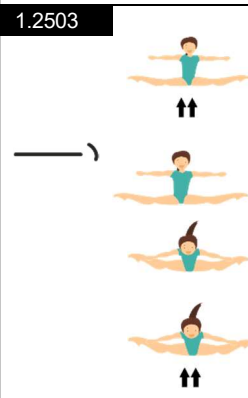
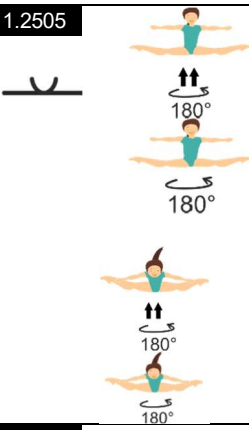
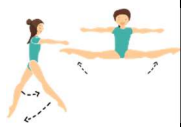
	Saut “Zaripova” et “Agiurgiuculese” L'appel et la réception se font sur la même jambe arrière. Lors de ces 2 difficultés, les deux critères “grand écart et boucle” sont requis.
	Saut de biche (appel un pied ou appel 2 pieds). La jambe avant doit être fléchie au maximum, le pied près de la cuisse. Les jambes doivent avoir un écart de 180°, la position de Biche peut être horizontale et sera également acceptée lorsque la position de 180° est maintenue avec une des jambes au-dessus et l'autre au-dessous de la position horizontale.
	Saut de biche à boucle ou avec extension arrière du tronc (appel 1 pied ou appel 2 pieds) La jambe avant doit être fléchie au maximum, le pied près de la cuisse. Les jambes doivent avoir un écart de 180°, la position de Biche peut être horizontale et sera également acceptée lorsque la position de 180° est maintenue avec une des jambes au-dessus et l'autre au-dessous de la position horizontale. <u>Avec boucle</u> : la jambe arrière doit être en position boucle fermée. Pour que la forme soit correcte, il faut que la jambe touche ou soit à 10 cm de la tête, au maximum pour être valide. <u>Extension arrière</u> : Il faut que la tête s'approche de la jambe pour obtenir une forme correcte (tolérance de 10cm maximum).
	Enjambée avec changement de jambe, passage avec jambe tendue. Avant le changement de jambe, la jambe avant est levée au minimum à 45°. Après le changement de jambe, une position d'écart à 180° est requise au point le plus haut du saut.
	Enjambée avec changement de jambe, passage avec la jambe pliée. Avant le changement de jambe, le genou avant est levé en position horizontale (passé). Après le changement de jambe, une position d'écart de 180° est requise au point le plus haut du saut.
	Fouetté Il n'y a pas de changement de jambe, mais une rotation de 180° pendant le vol, au-dessus de l'axe longitudinal de la jambe d'appel et une réception sur la jambe d'appel.
	Entrelacé Un changement de jambe est effectué ; exécuté avec une rotation de 180° pendant le vol, effectué sur l'axe longitudinal de la jambe d'appel et la réception sur la jambe d'appel.
	Saut “Butterfly” – “Papillon” Les jambes dessinent consécutivement des demi-cercles en l'air. Le point le plus haut de chaque jambe doit être à l'horizontale ou plus haut que l'horizontale. Pendant le vol, le tronc est en position horizontale ou légèrement inférieure à l'horizontale. Le tronc ne peut pas être vertical vers le bas. Rotation minimum de 180° entre l'envol et la réception.

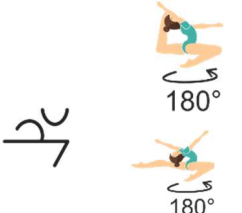
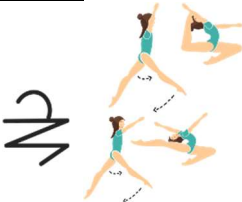
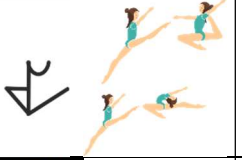
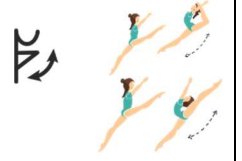
3.13. TABLEAU DES DIFFICULTÉS DE SAUTS (^)

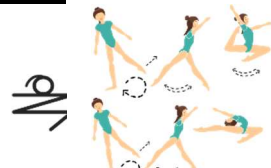
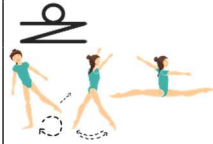
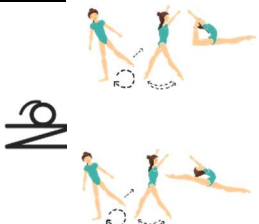
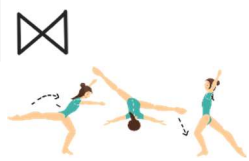
Types de sauts	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	1.101  360°						
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	1.201  360°						
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour appel des deux pieds	1.301  360°		1.303  720°				
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	1.401  360°		1.403  720°				
5. Saut vertical avec la jambe libre devant tendue à l'horizontale avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol		1.502  180°	1.503  360°				
6. Saut vertical avec la jambe libre de côté tendue à l'horizontale avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol		1.602  180°	1.603  360°				
7. Saut vertical avec la jambe libre en arrière tendue à l'horizontale avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol			1.703  180°	1.704  360°			

Types de sauts	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
8. Saut vertical avec la jambe libre pliée en arrière à l'horizontale (attitude) avec un tour			1.802  180°	1.804  360°			
9. "Cabriole" avant	1.901 						
10. "Cabriole" sur le côté	1.1001 						
11. "Cabriole" derrière	1.1101 						
12. "Ciseaux" avec changement de jambes vers l'avant. Jambes consécutives à l'horizontale.	1.1201 						
13. "Ciseaux" avec changement de jambe vers l'arrière : A 45° ou avec boucle	1.1301 	1.1302 					
14. Saut Carpé avec les jambes ensemble ou écartées, appel un ou deux pieds			1.1403  				
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontale, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant	1.1501 		1.1503  180°  180°				

Types de sauts	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
16. Cosaque, jambe tendue devant, en haut, tout le pied plus haut que la tête, avec aide, aussi avec rotation		1.1602 		1.1604 			
17. Cosaque, jambe tendue devant, en haut, tout le pied plus haut que la tête, aussi avec rotation			1.1703 		1.1705 		
18. Cosaque, jambe tendue de côté, en haut, tout le pied plus haut que la tête, avec aide de la main du même côté, Aussi avec rotation. Saut Zhukova (ZK), avec aide de la main opposée et 360° rotation		1.1802 		1.1804 	1.1805 		
19. Cosaque, jambe tendue de côté, en haut, tout le pied plus haut que la tête, sans aide, aussi avec rotation.			1.1903 		1.1905 		
20. Saut à boucle avec 1 jambe ou 2 jambes (Kabaeva), prise d'élán avec 1 ou 2 jambes		1.2002 	1.2003 	1.2004 			
21. Enjambée, ou avec boucle, ou avec extension arrière du tronc, appel d'un ou deux pieds Zaripova (ZR) Enjambée à boucle, appel et réception sur la même jambe			1.2103 	1.2104 	1.2105 		

Types de sauts	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
22. Deux ou trois enjambées successives avec changement de pied d'appel. Evalué comme une DB					1.2205 2 — 		1.2207 3 — 
23. Enjambée avec changement de jambes, passage avec jambes tendues mais aussi avec boucle /extension arrière du tronc					1.2305 		1.2307 
24. Enjambée avec changement de jambes, passage avec une jambe pliée, mais aussi avec boucle / extension arrière du tronc.				1.2404 		1.2406 	
25. Enjambée latérale, appel d'un ou deux pieds, aussi avec rotation			1.2503 		1.2505 		
26. Enjambée latérale, avec changement de jambes, passage avec une jambe pliée, (avec rotation de 90° aussi)				1.2604 	1.2605 		

Types de sauts	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
27. Saut de biche, appel 1 ou 2 pieds, aussi avec boucle / extension arrière du tronc		1.2702 		1.2704 			
28. Saut de biche, appel 1 ou 2 pieds, avec rotation du corps. Aussi avec boucle / extension arrière du tronc."Bessonova "si avec une jambe				1.2804 		1.2806 	
29. Saut de biche avec changement de jambe, en passant avec la jambe tendue, également avec boucle / extension arrière du tronc.				1.2904 		1.2906 	
30. "Fouetté": jambe à l'horizontale, ou avec une plus grande amplitude. Également avec boucle / extension arrière du tronc		1.3002 	1.3003 				
31. "Fouetté" avec cabriole, avec saut de biche, ou avec boucle / extension arrière du tronc.		1.3102 	1.3103 		1.3105 		
32. "Entrelacé": jambes à l'horizontale ou avec une plus grande amplitude. Aussi avec boucle ou extension arrière du tronc			1.3203 		1.3205 		

Types de sauts	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
33. Saut de biche en tournant "manège" aussi avec boucle / extension arrière du tronc.			1.3303 		1.3305 		
34. Saut de biche en tournant "manège" avec changement de jambe tendue, aussi avec boucle / extension arrière du tronc.					1.3405 		1.3407 
35. Jeté en tournant "manège" également avec boucle et extension arrière du tronc Agiurgiuculese: le saut manège avec boucle, l'appel et la réception sont sur la même jambe.					1.3505 	1.3506 	1.3507 
36. Saut "manège" tournant avec passage des jambes tendues, également avec boucle/extension arrière du tronc.						1.3606 	1.60 1.3608 
37. "Papillon" saut : avec minimum 180° de la prise d'appel à la réception.					1.3705 		

4. ÉQUILIBRES

4.1. Généralités :

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

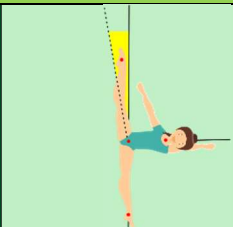
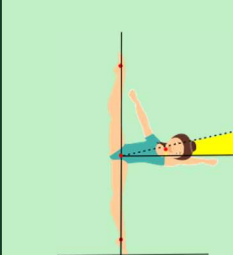
- 1) Exécuté sur le pied ; sur les orteils en relevé, ou sur le pied plat.
- 2) Exécuté sur d'autres parties du corps : la poitrine, etc....
- 3) Exécuté en mouvement : les "Équilibres Dynamiques"

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

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

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

Explications/ Exemples		
Valeurs des équilibres et les déviations		
<i>DB valide : 1.00</i>	<i>DB valide : 1.00</i>	<i>DB non validée : 0</i>
 PETITE DÉVIATION du grand écart Pénalité d'exécution 0.10	 MOYENNE DÉVIATION du grand écart Pénalité d'exécution 0.30	 GRANDE DÉVIATION du grand écart Pénalité d'exécution 0.30

Explications / Exemples									
Valeurs des Équilibres et déviations									
		Déviati	PÉNALITÉ exécution	Evaluation			Déviati	PÉNALITÉ exécution	Evaluation
1		Petite déviati du grand écart latéral	0.10	DB valide	4		Petite déviati du grand écart Moyenne déviati du tronc	0.10 + 0.30	DB valide
2		Petite déviati du tronc	0.10	DB valide	5		Moyenne déviati du grand écart Moyenne déviati du tronc	0.30 + 0.30	DB valide
3		Moyenne déviati du grand écart	0.30	DB valide	6		Grande déviati du tronc	0.30	DB non validée

4.2. Les difficultés d'équilibre **exécutées sur un pied** (sur les orteils en relevé ou sur pied plat) et les difficultés d'équilibre **exécutées sur d'autres/différentes parties du corps** doivent être exécutées avec **un arrêt pour un minimum d'1 seconde fixé dans la forme.**

4.2.1. La fixation de ces difficultés d'équilibre, doit être exécutée sans **aucun mouvement supplémentaire** du corps pendant la position fixe (jambes et tronc). Si, pendant la position fixe, il y a une perte d'équilibre sans déplacement, comme un "tremblement" du pied d'appui, un mouvement de la cheville pendant le relevé, ou le soulèvement d'une partie du pied d'appui, la difficulté est toujours **valable**, avec les **pénalités d'exécution** correspondantes. Si la forme de l'équilibre est bien définie et que l'élément technique de l'engin est exécuté correctement (par exemple, grand écart sans aide avec un rebond du ballon pendant la forme), mais que la position d'arrêt est insuffisante (moins d'1 seconde), l'équilibre **est valable** avec **une pénalité d'exécution : 0,30 " forme non tenue pendant au moins 1 seconde "**.

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

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

Explications / Exemples			
Valeurs des ÉQUILIBRES			
Réalisé sur demi-pointe (relevé)		Réalisé pied à plat	
			
DB valide : 0.60		DB valide : 0.50	

- 4.3.1.** Il n'est pas possible d'effectuer une difficulté d'équilibre (même case) sur la demi-pointe (relevé) et sur pied à plat dans le même exercice.
- 4.4.** La **jambe d'appui**, qu'elle soit tendue ou fléchie, ne modifie pas la valeur de la DB d'équilibre.
- 4.5.** Il n'est pas possible de prendre appui **sur la jambe d'appui** ou **de tenir la jambe** avec la (les) main(s) ou l'engin : la DB ne sera pas valable (altération importante des caractéristiques de base ; définition de la forme).
- 4.6.** Dans toutes les difficultés d'équilibre avec boucle, la tête doit être proche du pied ou tout autre segment de la jambe (10cm maximum). **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe n'est pas requis pour que la forme soit correcte.**
- 4.6.1.** La DB sans toucher, jusqu'à une déviation au maximum de 20°, est valable avec une **pénalité d'exécution**.
- 4.6.2.** Dans toutes les difficultés d'équilibre avec extension arrière du tronc, la tête doit être proche de la jambe (10cm maximum). **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe n'est pas requis pour que la forme soit correcte.**
- 4.6.3. Exception :** le critère " extension arrière du tronc " exécuté avec une grande déviation, sera pénalisé dans l'exécution mais la valeur de base de la difficulté peut être validée si elle est disponible dans le tableau sans "extension arrière" et exécutée selon les caractéristiques de base.
- 4.7.** Pour être valable, les difficultés d'équilibre doivent être exécutées avec un minimum d'un élément technique de l'engin, exécuté selon la définition dans les tableaux.
- 4.8. ÉQUILIBRES « TOURS LENTS »**
- 4.8.1.** Une gymnaste peut exécuter un équilibre "tour lent" avec les exigences suivantes :
- "Tour lent" doit être de 180° ou plus.
 - Les difficultés tour lent doivent provenir de cases différentes (pas de tour lent pour le groupe « équilibres dynamiques »)
 - L'équilibre "tour lent", est possible pour les équilibres exécutés sur un pied, à l'exception de la position cosaque et position sur les genoux.
- Pénalisation DB : 0.5 point par juge DB pour équilibre tour lent cosaque ou sur les genoux**

- 4.8.2.** Valeurs pour les équilibres "tour lent".

- Valeur de la difficulté sur pied à plat + 0,10 pour “tour lent” sur pied à plat.
- Valeur de la difficulté + 0,20 pour “tour lent” sur demi-pointe (en relevé).

4.8.3. Un “tour lent” doit être effectué seulement après que la position initiale de la difficulté a été fixée, et avec **pas plus d’un ¼ de rotation pour chaque impulsion**. Une rotation résultante d’une seule impulsion annule la valeur de l’équilibre en “tour lent”.

4.8.4. Lors des difficultés avec “tour lent”, le corps ne doit pas “rebondir” (avec un mouvement de haut en bas du tronc / épaules). Cette technique incorrecte annule la valeur de l’équilibre avec “tour lent”.

4.8.5. Un équilibre exécuté avec un “tour lent” incorrecte, la difficulté n’est pas validée.

4.8.6. Une répétition d’un même équilibre, avec ou sans “tour lent”, ce n’est pas valable.

4.9. ÉQUILIBRES DYNAMIQUES

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

4.9.2. L’équilibre Fouetté est 1 équilibre DB, il est réalisé avec :

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

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

4.9.2.2. Chaque exercice peut contenir au maximum 1 équilibre fouetté : soit 1.00, soit 0.60 **(pas de pénalité, une seul équilibre sera retenu dans l’ordre de performance)**

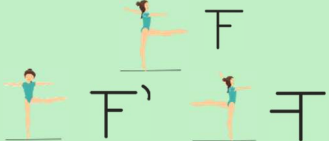
4.9.2.3. Les équilibres fouettés doivent avoir une rotation de 180° minimum. La jambe doit être à l’horizontale ou au-dessus de l’horizontale ; la cuisse ne suffit pas (pour les 2 formes demandées à l’horizontale uniquement, la 3^{ème} forme peut en effet avoir la cuisse à l’horizontale et non la jambe complète). Les formes au-dessus de l’horizontale sont répertoriées de manière exhaustive dans ce même Tableau ; aucune autre forme ne sera acceptée. Une forme au-dessus de l’horizontale avec un grand manque d’amplitude peut être déclassée en forme à l’horizontale si cette forme est répertoriée dans le Tableau de Equilibres.

Explications / Exemples
<u>Définition des formes dans l’équilibre fouetté</u> : Pour l’équilibre fouetté à 1.00 la gymnaste peut choisir parmi toutes les formes existantes qui sont définies avec la jambe au-dessus de l’horizontal. Plusieurs de ces formes nécessitent l’écart, d’autres formes ont d’autres définitions (par ex. équilibre à boucle). Chaque forme choisie est évaluée selon sa définition

4.9.2.4. Les équilibres dynamiques “Utyascheva” ne change pas de valeur en fonction de l’exécution sur demi-pointe ou sur pied à plat.

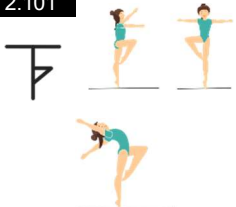
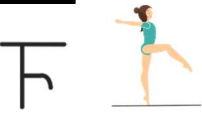
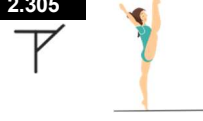
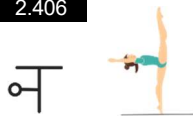
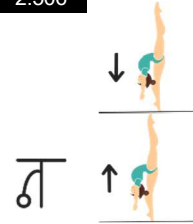
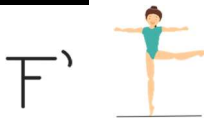
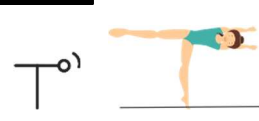
4.9.3. Pour être valables, les difficultés d'équilibre dynamique doivent être exécutées avec **un minimum d'un élément technique de l'engin**, exécuté selon la définition dans les tableaux, dans **n'importe quelle phase de la difficulté**-y compris les phases d'élan.

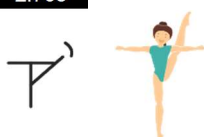
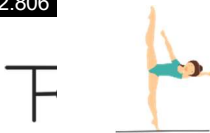
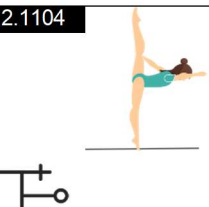
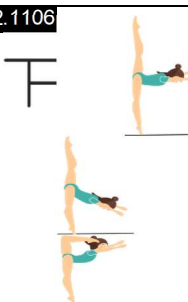
4.10. Technique pour les difficultés d'ÉQUILIBRES SPÉCIFIQUES :

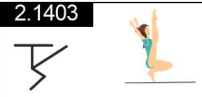
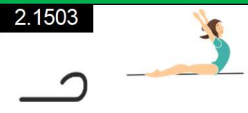
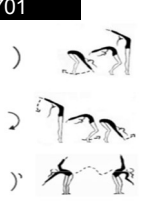
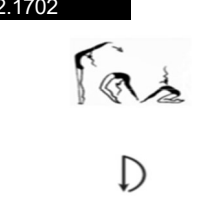
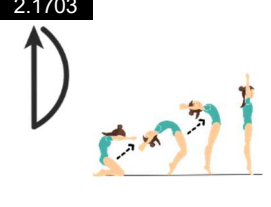
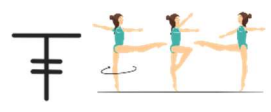
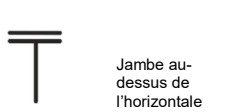
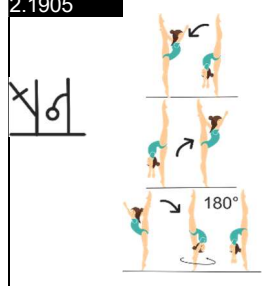
Explications / Exemples	
	Jambe libre fléchie devant, horizontale ou plus haute Genou plié 30° Position horizontale ou plus haute de la jambe libre (cuisse) et position verticale maximale du corps
	Jambe libre à l'horizontale devant , sur le côté, ou derrière (arabesque) Position horizontale de la jambe libre (cuisse) et position verticale maximale du corps
	Jambe libre à l'horizontale vers l'avant avec le tronc en arrière à l'horizontale Le tronc et la jambe libre doivent être sur la même ligne horizontale, ou la jambe libre doit être légèrement au-dessus de l'horizontale, en maintenant le tronc droit sans extension arrière du dos.
	Grand écart avant avec le tronc en arrière à l'horizontale Le grand écart est nécessaire Le tronc doit être tenu droit sans courber le dos (dos à plat pas d'extension arrière)
	Grand écart avant sans aide des mains, le tronc en arrière en extension arrière en dessous de l'horizontale. La position de départ : soit debout, soit assise. Le grand écart est nécessaire L'équilibre peut être réalisé : - Avec ou sans contact de la tête avec la jambe de support - Avec ou sans toucher / tenir la jambe d'appui avec la main/le bras
	Grand écart avant avec ou sans aide (équilibre maintien ou pied dans la main) Grand écart latéral avec ou sans aide Le grand écart est requis

	Jambe libre horizontale sur le côté avec le tronc à l'horizontale Jambe libre à l'horizontale vers l'arrière avec le tronc vers l'avant à l'horizontale La position horizontale de la tête, du tronc et de la jambe libre (ou de la jambe libre légèrement au-dessus de l'horizontale) doit être fixe, en maintenant le tronc droit sans se pencher en arrière.
	Grand écart latéral avec le tronc à l'horizontale sur le côté, avec ou sans aide Le grand écart est nécessaire Le tronc doit être maintenu droit, à l'horizontale. La position du cou et de la tête est libre
	Grand écart arrière avec l'aide Le grand écart est obligatoire Le contact n'est PAS nécessaire
	Jambe libre en haut vers l'arrière, sans aide Le grand écart n'est PAS requis ; le pied entier au-dessus de la tête est requis. Le contact n'est PAS obligatoire

4.11. TABLEAU DES DIFFICULTÉS D'ÉQUILIBRES (T)

Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied						
	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
1 "équilibre retiré" Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec extension arrière du haut du dos et des épaules	2.101 						
2. Jambe libre devant <u>horizontale ou plus haute</u> , tendue ou fléchie 30°, aussi avec le tronc an arrière à l'horizontale.	2.201 	2.202 	2.203 				
3. Grand écart devant avec aide ou sans aide.			2.303 		2.305 		
4. Grand écart devant avec ou sans aide. Le tronc en arrière et à l'horizontale				2.404 		2.406 	
5. Grand écart devant , extension arrière du tronc en dessous de l'horizontale. Position de départ debout ou au sol, assis. "grande extension arrière"						2.506 	
6. Jambe libre horizontale sur le côté, aussi avec le tronc position horizontale sur le côté.		2.602 	2.603 				

Types d'équilibres	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
7. Grand écart sur le côté avec aide ou sans aide.			2.703 		2.705 		
8. Grand écart sur le côté avec aide ou sans aide, le tronc sur le côté et à l'horizontale				2.804 		2.806 	
9. Arabesque : jambe libre à l'horizontale en arrière et/ou avec le tronc en avant à l'horizontale ou avec extension arrière du tronc		2.902 	2.903 	2.904 			
10. grand écart arrière, également pied au-dessus de la tête sans aide.				2.1004 		2.1006 	
11. Grand écart arrière, avec ou sans aide, tronc en avant et à l'horizontale ou en dessous, avec boucle ou sans boucle.				2.1104 		2.1106 	
12. Attitude, aussi avec boucle avec aide ou sans aide : jambe sur l'épaule, mais aussi avec boucle sans aide: attitude avec extension arrière du tronc.		2.1202 	2.1203 		2.1205 		

Types d'équilibres	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
13. "Cosaque" : Jambe libre devant ou sur le côté à l'horizontale.	2.1301 						
14. "Cosaque" : jambe libre devant, le pied plus haut que la tête, avec ou sans aide.		2.1402 	2.1403 				
Équilibres exécutés sur une autre partie du corps							
15. Allongé sur le sol, avec le tronc levé "Kabaeva". Sur la poitrine avec ou sans aide.			2.1503 	2.1504 	2.1505 		
Équilibres exécutés en mouvement							
16. Passage en position allongée sur le sol, le tronc relevé sur la poitrine				2.1604 			
17. Équilibre dynamique de la position à genoux à la position debout, sur les orteils, avec ou sans extension arrière du tronc. Onde totale du corps debout en avant en arrière ou allant au sol, avec les pieds serrés ou légèrement écartés.	2.1701 	2.1702 	2.1703 				
18. Fouetté composé de min. 3 formes identiques ou différentes (Évalué comme 1 DB)			2.1803  Jambe à l'horizontale pour min. 2 formes + min. 1 tour 180°		2.1805  Jambe au-dessus de l'horizontale pour min. 2 formes + min. 1 tour 180°		
19. Utyascheva : 2 ou 3 positions : De la position grand écart arrière avec aide à la position grand écart avant avec extension arrière du tronc sur l'autre pied, éventuellement aussi retour à la position initiale. Ou l'inverse. Eventuellement avec une rotation de 180° ou plus, dans n'importe quelle(s) position(s).					2.1905 		

5. ROTATIONS

5.1. Généralités

5.1.1. Il existe 2 types de difficultés de rotations :

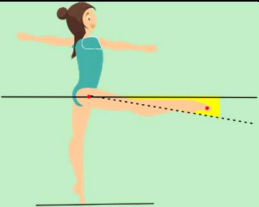
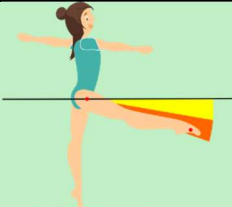
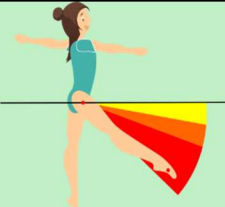
- 1) Rotations sur une jambe, normalement sur les orteils et en relevé (sur demi-pointe)
- 2) Rotations sur une autre partie du corps.

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

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

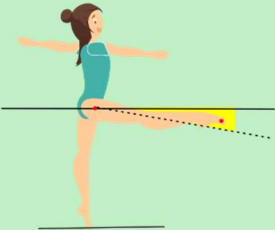
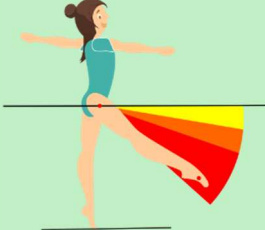
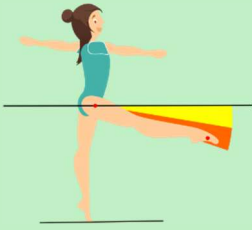
- Forme **fixe et bien définie**. Une **forme bien définie** signifie que la forme correcte prise par la gymnaste est maintenue fixe pendant une rotation de base minimale (360° ou 180° *selon la Définition dans les Tableaux*).
- Rotation de base **minimale de 180°** dans les formes suivantes : 3.506, 3.805, 3.806, 3.1406, 3.2004
- Rotation de base **minimale de 360°** pour toutes les autres difficultés de rotation.

5.1.3. Une difficulté de rotation **sans une forme bien définie** pour une **rotation de base minimale** (selon la Définition du Tableau) ou non reconnaissable, ou non tenue du tout, ne sera pas valable comme difficulté et sera pénalisée en exécution.

Explications / Exemples		
Pivots avec Valeur et déviation		
Base DB valide : 0.60	Base DB valide : 0.60	Base DB non valide : 0.00
		
PETITE déviation de la jambe libre	MOYENNE déviation de la jambe libre	GRANDE déviation de la jambe libre
Pénalité en exécution de 0.10	Pénalité en exécution de 0.30	Pénalité en exécution de 0.30

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

- 5.2.1.** Le nombre de rotation est évalué à partir du moment où une forme bien définie est prise et jusqu'au moment où la gymnaste commence à quitter la forme.
- 5.2.2.** La VALEUR d'une DB de rotations : la valeur de base de la rotation est multipliée par le nombre de répétitions (correctement effectuées selon la définition et sans interruption entre elles)
- 5.2.3.** Une fois que la gymnaste a quitté la forme bien définie ou qu'elle a présenté une forme avec une **grande déviation**, aucune rotation supplémentaire n'est évaluée.

Explications / Exemples		
Pivot isolé avec rotations supplémentaires, effectuées avec différentes déviations		
2 Premiers 360° :	Suivant 1 x 360° :	1 Dernier 720° :
		
<i>PETITE déviation de la jambe libre</i>	<i>GRANDE déviation de la jambe libre</i>	<i>MOYENNE déviation de la jambe libre</i>
Valeur de la DB : <u>0.60 x 2</u> (une fois le tour avec grande déviation constaté, les tours suivants ne seront pas comptabilisés) Une fois que la gymnaste a quitté la forme bien définie, aucune autre rotation n'est évaluée.		
Pénalité en exécution : 0.30 pour la grande déviation <u>La pénalité d'exécution la plus élevée est appliquée une fois pour la même position du corps pendant 1 DB.</u>		

- 5.2.4.** Pour les pivots définis sur le relevé, les rotations supplémentaires doivent être effectuées sans appui du talon. En cas d'appui du talon, aucune rotation supplémentaire ne doit être évaluée.

Explications / Exemples
⇒ Si lors d'un pivot défini sur relevé, la gymnaste prend appui sur le talon pendant une partie de la rotation : • Si la quantité de rotation exécutée est inférieure à la rotation de base exigée, la difficulté n'est pas valable. • Si la rotation exécutée est supérieure à la rotation de base exigée, et qu'un élément technique de l'engin a déjà été exécuté, la valeur de la ou des rotation(s) exécutée(s) avant l'appui sera valable.

⇒ Pour les rotations exécutées avec **un saut, sursaut ou un glissement**, la ou les rotations suivantes seront évaluées, avec les pénalités d'exécution correspondantes.

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

5.2.6. La valeur des difficultés de rotation est multipliée par le nombre de rotation de base.

5.2.7. Les pivots fouettés (3.1601-3.1602) sont limités à 10 composants, avec ou sans appui du talon. Ils comptent pour une DB

Exemple :  $360^\circ + 360^\circ + 360^\circ + 1080^\circ = 6 \text{ rotations} = \text{base } 0.20 \times 6 = \text{total } 1.20$

Exemple :  $360^\circ + 720^\circ + 720^\circ = 5 \text{ rotations} = \text{base } 0.40 \times 5 = \text{total } 2.00$

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

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

5.2.10. Dans toutes les difficultés de rotation avec boucle, le pied ou un autre segment de la jambe doit être proche de la tête (10 cm maximum).

➔ **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la tête n'est pas requis pour que la forme soit correcte.** Les **DB** sans le toucher, jusqu'à une déviation maximale de 20° (**tolérance de 10cm sans pénalisation par le juge E**), sont valables avec une **pénalisation en Exécution**

5.2.11. Dans toutes les difficultés de rotation avec **flexion dorsale du tronc**, la tête doit être proche de la jambe. **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe n'est pas requis pour que la forme soit correcte.** Les **DB** sans le toucher, jusqu'à une déviation maximale de 20° (**tolérance de 10cm sans pénalisation par le juge E**), sont valables avec une **pénalisation en Exécution**.

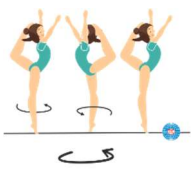
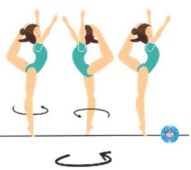
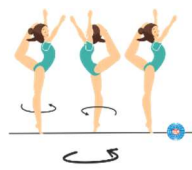
5.2.12. Exception : le critère "extension arrière du tronc", exécuté avec une grande déviation, sera pénalisé en exécution mais la valeur de base de la difficulté peut être validée si elle est disponible dans le tableau sans "extension arrière" et exécutées selon les caractéristiques de base.

5.2.13. Il est possible d'effectuer des **pivots** et difficultés d'illusion **en série** : une série de pivots consiste en 2 ou plusieurs pivots consécutifs, identiques ou illusions exécutés l'un après l'autre, **liés à l'appui** du talon **et sans saut ni glissement**.

- Chaque pivot et chaque illusion de la série est évalué séparément.
- Chaque pivot et chaque illusion de la série compte pour **1 pivot / illusion** de difficulté. Exception : une série de pivots « fouetté » identique compte pour 1 difficulté.

5.3. Si une gymnaste exécute une série de pivots / illusions et qu'un ou plusieurs pivots / illusions de la série sont exécutés avec une grande déviation dans la rotation de base ou avec une rotation de base incomplète, ou sans un élément technique engin valide, le principe de « série » n'est pas

présent mais toutes les formes exécutées sont valables, avec des pénalités d'exécution correspondantes, même dans le cas où l'élément technique de l'engin est répété à l'identique.

Explications / Exemples								
Pivots en séries : avec déviation et base incomplète								
								
360°	360°	360°	360°	360°	360°	360°	180°	360°
Valide, 1 DB	Valide, 1 DB	Valide, 1 DB	Valide, 1 DB	Grande déviation, DB non validée	Moyenne déviation valide, 1 DB	Valide, 1 DB	Base incomplète, DB non valide	Valide, 1 DB

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

5.5. Rotation en grand écart arrière sans aide (pivot penché) : tronc à l'horizontale, ou en dessous de l'horizontale, ou avec boucle (Sakura).

- Les rotations peuvent être exécutées en relevé, pied à plat ou avec une combinaison de relevé et de pied à plat.
- Quel que soit le relevé/pied à plat, cette rotation est évaluée comme étant une difficulté et ne peut être utilisée qu'une seule fois dans l'exercice.

5.6. Pivot Fouetté

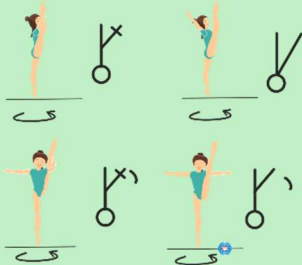
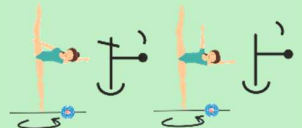
- Jusqu'à 10 formes identiques, reliées par un **appui du talon**, sont comptées comme **1 difficulté**.
- Le pivot Fouetté peut être réalisé 1 fois dans chaque exercice, en utilisant **1** des formes décrites (passé 0,20. OU devant 0,40 OU côté 0,40). Si les différentes formes sont combinées, seules les rotations effectuées dans la 1ère forme (avant de changer de forme) sont évaluées.
- Seuls les 10 premiers composants sont évalués. Chaque composant peut avoir une rotation de 360°, 720°, 1080°, ou plus, par exemple :
Fouetté en passé : 5 composants avec 360° + 5 composants avec 720° = 3.00
- **1 élément technique à l'engin** est exigé dans les 2 premières composantes du fouetté : au plus tard l'appui du talon à la fin de la 2ème composante. Tous les éléments techniques engins présentés durant les 2 premières composantes sont enregistrés par les juges D
- Les composantes (jusqu'à un total de 10) supplémentaires, ne nécessitent pas d'éléments techniques supplémentaires : les éléments techniques de l'engin présentés dans les rotations (au-delà de 10 composantes) ne sont pas enregistrés par les juges en DB et peuvent être utilisés dans d'autres difficultés.

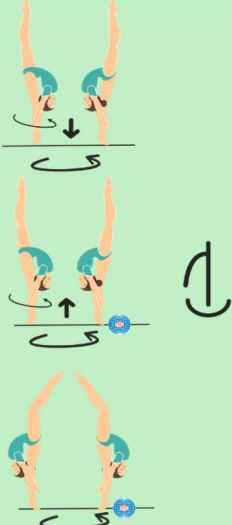
5.7. Illusion (tour plongé)

- Illusion arrière ou avant est réalisé avec **une rotation de base à 360°**, et sans aide de la main comme support au sol.
- Pendant la rotation, la jambe en l'air doit être tendue et doit passer par la position écart.
- Pendant la rotation, le tronc doit être penché en arrière à l'horizontale ou en dessous/ en avant.
- Chaque tour illusion compte comme une difficulté.
- Peut être réalisé sur pied à plat ou demi-pointe : sans changer la valeur de la difficulté.

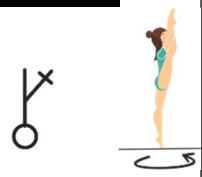
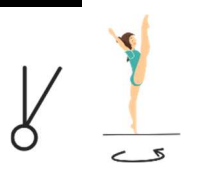
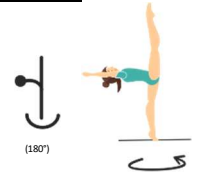
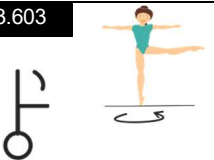
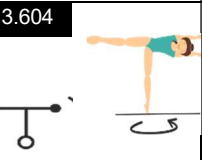
- 1 **élément technique engin** doit être réalisé sur chaque illusion. Les éléments techniques peuvent être identiques si les illusions sont réalisés en série.

5.8. Technique pour des difficultés de ROTATIONS SPÉCIFIQUES :

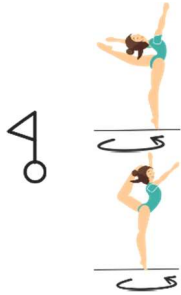
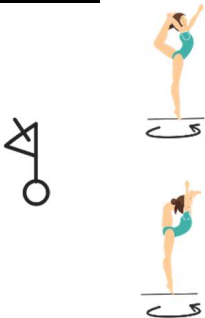
Explications / Exemples	
	“Passé” devant ou sur le côté (pivot retiré devant ou côté) L'entrée au pivot et la fixation de la position passée peuvent se faire : par une flexion immédiate de la jambe libre, ou par un mouvement circulaire de la jambe libre.
	Tour en spirale (tonneau) sur une jambe Pendant le pivot de base 360°, la gymnaste doit exécuter consécutivement 2 postions du corps : • Extension arrière du tronc avec la tête qui bouge vers l'arrière • Tronc et tête recourbés vers l'avant Pendant la rotation, l'illusion d'une spirale doit être réalisé. Chaque rotation supplémentaire doit être réalisée de la même façon. La position de la jambe est libre : le pied peut être proche du genou ou plus bas. La jambe libre fixée pendant les 360°, n'est pas une exigence.
	Grand écart devant ou sur le côté, avec ou sans aide. Pendant la rotation il est nécessaire de fixer la position de grand écart. La rotation est évaluée après que le pied de terre soit en relevé et que la jambe libre soit en position écart, et jusqu'à ce que la forme ne soit plus tenue. la base du pivot est 360°
	Grand écart latéral, avec le tronc à l'horizontale sur le côté, avec ou sans aide. Le grand écart est requis. Le tronc doit être maintenu droit, à l'horizontale La position de la tête et du cou son libre. La base du pivot est 180°
	Grand écart arrière, avec aide. La position grand écart est requise. La rotation est évaluée après que le pied de terre soit en relevé et que la jambe libre soit en position écart, et jusqu'à ce que la forme ne soit plus tenue. La base du pivot est 360° Toucher la tête avec la jambe n'est pas requis.
	Pivot “Cosaque” Une impulsion initiale avec l'aide de la main (des mains) depuis le sol est autorisée. Les degrés de rotation se comptent depuis le moment où la main (les mains) quitte(nt) le sol et que la jambe libre est en position horizontale. La position du pivot est considérée correcte même si la gymnaste est « assise » sur le talon de la jambe d'appui – talon soulevé du sol. Il est possible d'avoir des positions de départ de rotation différentes ainsi que des positions de fin différentes

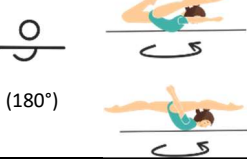
	pour le pivot « Cosaque », mais le principal objectif est que la rotation finale soit contrôlée et claire (sans chute). Base du pivot 360°.
	Grand écart frontal, extension dorsale du tronc en dessous de l'horizontal depuis la position debout ou de la position assise (Kabaeva) Le grand écart est obligatoire et l'extension arrière du tronc doit être inférieure à l'horizontale. La rotation est évaluée après que la gymnaste a atteint la forme requise du pivot. « Kramarenko »: Jambe libre fléchie à 30° - position « Tire-Bouchon », qui doit être maintenue pendant toute la durée de la rotation. La rotation peut être effectuée - Avec ou sans contact de la tête avec la jambe d'appui - Avec ou sans toucher/tenir la jambe de terre avec la main/le bras. Base du pivot à 180°.
	Fouetté : avec passé (retiré) Consiste en une série de tours répétés en dehors, à un rythme soutenu et au même endroit. Chaque composante consiste en une impulsion + une rotation sur relevé en passé + une position ouverte avec plié. - Minimum 360° rotation en passé entre chaque plié. - en position ouverte (4ème), la jambe libre s'étend sur le côté à 90°. - pour la dernière rotation de la série, la position ouverte est facultative : le dernier composant est valable avec et sans la position ouverte avec le plié. La valeur totale est déterminée par les 10 premiers composants maximums, selon le nombre de rotation présenté dans chaque composant. Le décompte des rotations du fouetté commence immédiatement après le plié et le poussé. - il est permis d'utiliser la 1ère rotation (360°) pour soulever la jambe libre dans le passé : cette rotation est valide et aucune pénalité de déviation n'est prise pour cette rotation, tant que la jambe libre atteint 90° durant la rotation de 360°. (Pour les déviations jusqu'à 20°, la rotation est valable avec une pénalité en exécution.) - Pour les rotations suivantes, la jambe libre doit être en position passée tout au long de la rotation et à 90° en position ouverte. (Pour les déviations jusqu'à 20°, la rotation est valable avec une pénalité en exécution). Le pivot Fouetté avec passé peut être réalisé en utilisant une autre technique où la jambe de travail passe par le rond de jambe en l'air et s'étend sur le côté à 90°. Si le pivot Fouetté est exécuté selon cette technique, le rond de jambe en l'air peut être exécuté avant la rotation de la forme.

5.9. TABLEAU de DIFFICULTÉS DE ROTATIONS ()

Types de rotations	Rotation sur une jambe, normalement sur les orteils (relevé, ½ pointes)						
	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
1. Passé, pivot retiré devant et sur le côté. (Position horizontale)	3.101 						
2. Tour en spirale ("Tonneau") sur une jambe.			3.203 				
3. Jambe libre devant tendue à l'horizontale, ou pliée à 30° à l'horizontale ou plus haut		3.302 	3.303 				
4. Grand écart devant, avec aide ou sans aide.				3.404 		3.406 	
5. Elkatib: Grand écart avant, tronc en arrière à l'horizontale rotation 180°						3.506 	
6. Jambe libre à l'horizontale sur le côté, aussi avec le tronc sur le côté à l'horizontale			3.603 	3.604 			

Types de rotations	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
7. Grand écart côté avec et sans aide				3.704 		3.706 	
8. Grand écart côté avec ou sans aide, avec le tronc sur le côté et à l'horizontale (180°), mais aussi le Raffaelli avec la jambe fléchie (180°)					3.805  (180°)	3.806  (180°)	
9. Arabesque : la jambe libre à l'horizontale derrière, aussi avec le tronc devant à l'horizontale, aussi avec le tronc vers l'arrière (extension arrière) avec ou sans aide			3.903 	3.904 	3.905 		
10. Grand écart arrière avec aide, aussi avec le pied plus haut que la tête sans aide.					3.1005 		3.1007 
11. Grand écart arrière avec aide : le tronc est devant et à l'horizontale (jambe pliée ou tendue) Grand écart arrière avec aide : le tronc est devant à l'horizontale ou en dessous de l'horizontale, ou avec boucle (Sakura): exécuté soit sur ½ pointe (relevé) soit pied à plat,					3.1105 	3.1106 	

Types de rotations	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
12. Attitude, également boucle sans aide/attitude avec extension arrière du tronc			3.1203 			3.1206 	
13. Pivot à boucle avec aide mais aussi avec la jambe sur l'épaule				3.1304 			
14. Grand écart avant, avec extension arrière du tronc sous l'horizontale, depuis la position debout ou assise (180°) : Avec la jambe libre tendue (« Kabaeva ») ou pliée à 30° (« Kramarenko »)						3.1406 	

Types de rotations	Valeur						
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20	1.40
15. "Cosaque" : jambe libre devant ou côté (position horizontale)		3.1501 					
16. Fouetté : Passé, ou avec la jambe tendue et à l'horizontale devant ou sur le côté	3.1601 	3.1602 					
17. Illusion en avant et illusion en arrière : tronc vers l'arrière à l'horizontale ou en dessous, jambes passant par l'écart		3.1702 		3.1704 			
Rotations sur d'autres parties du corps							
18. Ralenkova: Rotation sur le dos		3.1802 					
19. Rotation sur le ventre, jambes en faisant une boucle.		3.1902 					
20. Rotation sur l'estomac, /poitrine, les jambes en position biche avec aide (Ashram) (180°) ou en position écart sans aide (Kanaeva)				3.2004 			
21. Rotation en grand écart en tenant la jambe, le tronc vers l'avant (pas de Valeur supplémentaire par rotation supplémentaire)	3.2101 						
22. Rotation en grand écart avec aide, tronc vers l'arrière (pas de Valeur supplémentaire pour les rotations supplémentaires)			3.2203 				

5. GROUPES TECHNIQUES DES ENGINS

6.1. Définition

6.1.1. Chaque engin (, , , ) a des groupes techniques. Chaque groupe technique est listé dans les tableaux ci-dessous.

6.2. Evaluation

6.2.1. Les éléments techniques engins qui nécessitent **2 ou plus d'actions** pour être validés valideront uniquement **1 DB et 1 DA** ; de tels éléments inclus :

- Rebond du ballon,
- Petit lancer / rattraper de tout engin (ainsi que toutes les variantes)
- Rebond au sol de tout engin (excepté le ballon)
- Echappé du ruban et de la corde
- Boomerang du ruban

6.2.2. « **Moyen / grand lancer** » et « **Reprise d'un moyen / grand lancer** » sont 2 différents éléments / bases techniques. Si un « moyen / grand » est correctement exécuté pour une DB ou une DA, mais lors de la reprise du moyen / grand lancer, il y a perte de l'engin, l'élément technique / base « moyen/grand lancer » sera validé et l'élément technique « reprise d'un moyen / grand lancer » ne sera PAS validé.

6.3. Tableaux récapitulatifs des GROUPES TECHNIQUES d'ENGIN

6.3.1. CORDE

Groupes techniques d'engin	
 • Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde, avec ou sans rotation (Ex. Echappé) • Rotations libres d'un bout de la corde, corde tenue par un bout. (Ex. spirales)	 ⇒ <u>Rotation (min. 1) de la corde pliée en 2 :</u> • 2 nœuds dans 1 main • 1 nœud dans chaque main • 1 nœud dans 1 main et le milieu de la corde dans l'autre main ⇒ <u>Rotations (min. 3) de la corde entière, pliée en 3 ou 4</u> ⇒ Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps ⇒ Rotation (min. 1) de la corde entière, tendue, ouverte, tenue par le milieu ou par l'extrémité ⇒ Moulinets (corde ouverte, tenue par le milieu / pliée en 2 ou plus)
 Reprise de la corde ouverte avec un bout dans chaque main, sans appui sur une autre partie du corps, à partir d'un <u>moyen / grand lancer</u> .	
 • Passage avec tout le corps ou une partie du corps à travers la corde ouverte en tournant vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement ; également avec : ➢ Corde pliée en 2 ou plus ➢ Double rotation de la corde	
 Série (min. 3) passage dans la corde avec des sautillés : la corde tourne vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement.	 • Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps • Spirales avec la corde pliée en 2

CORDE : Explications / Exemples

La corde peut être tenue ouverte, pliée en 2, 3 ou 4 (tenue par 1 ou 2 mains), mais la technique de base consiste à tenir la corde ouverte par une extrémité dans chaque main pendant les sauts, les sautillés et les sauts à cloche-pied, qui doivent être exécutés dans toutes les directions : vers l'avant, vers l'arrière, avec des rotations, etc.

Les éléments tels que les enroulements, les rebonds et les moulinets, ainsi que les mouvements avec la corde pliée ou nouée, ne sont pas typiques de cet engin ; ils ne doivent donc pas être prédominants dans la composition.

	Un minimum de deux grands segments du corps (exemple : tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.) Le passage peut se faire avec : l'ensemble du corps en dedans ou en dehors, ou avec passage à travers sans ressortir ou vice versa.
	L'Echappé est un mouvement à 2 actions : • Lâcher d'une extrémité de la corde • Reprise d'une extrémité de la corde par la main ou une autre partie du corps après une demi-rotation de la corde • La DB est valide si le lâcher ou la reprise (ou les deux) est exécuté pendant la DB.
	La reprise de la corde ouverte après un moyen / grand lancer doit être exécutée avec une extrémité dans chaque main, sans l'aide du pied, du genou ou d'une autre partie du corps.
	Variations de spirales : • Un lâcher comme « échappé » suivi de plusieurs (2 ou plus) rotations en spirale d'une extrémité de la Corde et reprise de l'extrémité par la main ou une autre partie du corps. • Corde ouverte et tendue, tenue par une extrémité, d'un précédent mouvement (mouvement de la corde ouverte, reprise depuis le sol, etc.) avec passage en spirale (2 ou plus) d'une extrémité de la corde, reprise avec une main ou une autre partie du corps. • La DB est valable si le lâcher ou la reprise ou des rotations multiples en spirales (2 ou plus) sont effectuées pendant la DB.
	Enroulement • Il est possible d'enrouler ou de dérouler la corde pendant une DB ; ces actions sont considérées comme des manèges d'engin différents.

6.3.2. CERCEAU



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

CERCEAU : Explications / Exemples	
Les éléments techniques avec le cerceau (avec ou sans lancer) doivent être exécutés sur des plans, dans des directions et des axes différents	
	- Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau : Exemple : tête/cou+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc. - Le passage à travers le cerceau peut être : l'ensemble du corps <u>en dedans et en dehors</u>, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.
	Long roulement : un minimum de deux grands segments du corps doit passer par-dessous sans interruption. <i>Exemple</i> : de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + les jambes ; le bras + le dos, etc. Pour un long roulement dans un équilibre DB (à l'exception des équilibres dynamiques) : L'impulsion du roulement et l'impulsion de la DB peut être faite au même moment. Après l'impulsion initiale, on s'attend à ce que l'équilibre DB soit fixé le temps du roulement ; sinon, le critère DB n'est pas valable pour un long roulement DA, et le long roulement n'est pas un élément technique valable pour une DB d'équilibre.
	Pendant la rotation du cerceau sur le sol, la main / les doigts de la gymnaste peuvent être en contact avec le cerceau ou cela peut être une rotation « libre » du cerceau. Une DB peut être exécutée au moment de l'impulsion, ou en passant par-dessus le cerceau, ou lors de la récupération du cerceau (Cela n'est pas possible si le cerceau est en rotation libre près de la gymnaste exécutant la DB)
	Le roulement sur le sol peut être petit ou grand Une DB peut être exécutée au moment de l'impulsion, ou en passant par-dessus le cerceau, ou lors de la récupération du cerceau (Cela n'est pas possible si le cerceau est en roulement libre près de la gymnaste exécutant la DB)

6.3.3. BALLON



Groupes techniques	
 Long roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps	  • Roulement du ballon au sol (min. 1) • Séries de 3 petits roulers: Une combinaison de petits roulements sur le corps • Séries de 3 petits roulements assistés sur le corps
 Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires des bras	 • “Renversement” ” du ballon (min. 1) • Rotations des mains autour du ballon (mini 1) • Rotation libre du ballon sur une partie du corps, y compris sur le bout du doigt (min. 1)
 Reprise du ballon à une main d'un moyen / grand lancer	 Rebond sur le sol après un moyen / grand lancer et reprise directe en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)
 Rebonds : • <u>Séries</u> (min. 3) de petits rebonds (au- dessous du niveau du genou) depuis le sol • <u>Grand rebond</u> (min.1) (au niveau du genou ou plus élevé) depuis le sol	

BALLON : Explications / Exemples		
Le travail du ballon tenu à 2 mains n'est pas typique à cet engin ; c'est pourquoi, cela ne doit pas être prédominant dans la composition.		
L'exécution de tous les groupes techniques avec le ballon posé sur la main est correcte seulement quand les doigts sont joints de manière naturelle et que le ballon ne touche pas l'avant-bras		
	Petit roulement	Grand roulement
	<u>Un minimum d'1 segment du corps doit passer par-dessous</u> Exemples de segment du corps : de la main à l'épaule ; de l'épaule à l'épaule ; du pied au genou, etc. Note : les petits roulements ne sont valables qu'en série de 3.	<u>Un minimum de 2 grands segments du corps doit passer par-dessous sans interruption</u> Exemple : de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + la/les jambe/s ; le bras + le dos, etc. Pour un long roulement dans un équilibre DB (à l'exception des équilibres dynamiques) : l'impulsion du roulement et l'impulsion de la DB peut être faite au même moment. Après l'impulsion initiale, on s'attend à ce que l'équilibre DB soit fixé le temps du roulement ; sinon, le critère DB n'est pas valable pour un long roulement DA, et le long roulement n'est pas un élément technique valable pour une DB d'équilibre.
	Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du (des) bras : les deux cercles consécutifs du bras doivent être complets	
	Doit venir d'un moyen / grand lancer (pas depuis un petit lancer / repoussé) sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main	
	Un rebond actif consiste en un lâché actif (la gymnaste pousse le ballon vers le sol). ATTENTION : une reprise d'un élément où le ballon est lâché passivement (reprise après une chute libre vers le sol) n'appartient à aucun groupe technique d'engin La DB peut être exécutée pendant la phase de "poussée" vers le sol ou lors de la reprise.	
	<u>"Renversement" du ballon :</u> - Mouvement de rotation d'1 main autour du ballon, ou rotation du ballon autour d'1 main - Le ballon est en contact constant avec la main (il n'y a pas de phase de vol). - Minimum 1 rotation <u>Rotations des mains autour du ballon</u> - Un mouvement de rotation de la main autour du ballon, avec les doigts unis naturellement ; - Le ballon est en contact constant avec les mains (il n'y a pas de phase de vol). - La/les rotation/s doivent être exécutées avec la main en entier (pas seulement le bout des doigts) - Minimum 1 rotation <u>Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps</u> - Minimum 1 rotation	
	Le roulement peut être petit ou grand. 1 DB peut être exécutée lors de l'impulsion ou lors de la reprise du ballon (Cela n'est pas possible en passant par-dessus le roulement du ballon et lors du roulement libre du ballon vers la gymnaste exécutant la DB). <i>Exemple : impulsion sur une DB et récupération du ballon après la DB : valide OU récupérer le roulement sur une DB : valide</i>	

6.3.4. MASSUES



Groupes techniques	
 Moulinet(s) : un moulinet consiste en un minimum de 4-6 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois, tenues par leur bout (Petite tête)	 • Rotations libres de 1 ou de 2 massues (reliées ou non) sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue • Frappé des massues l'une contre l'autre (min.1) ou frappés au sol (min.2) • Glissé de la massue sur au minimum un grand segment du corps
 Petits lancers avec rotation de 360° des 2 massues non reliées et reprise : ensemble simultanément ou en alternance	 Petit lancer des deux massues reliées et rattraper
 Mouvements asymétriques des 2 massues	 Long roulement sur au minimum 2 grands segments du corps avec une ou deux massues  Roulement d'1 ou 2 massues sur une partie du corps ou sur le sol
 Petits cercles (min. 1) avec les deux massues, simultanément ou alternativement, 1 massue dans chaque main tenue par son extrémité (petite tête)	 • Série (min. 3) de petits cercles avec une massue tenue par le bout (petite tête)

MASSUES : Explications / Exemples

- ⇒ La caractéristique technique typique des massues est le travail des deux massues ensemble, une dans chaque main avec la petite tête dans le creux de la main. Ce travail doit être prédominant dans la composition.
Toutes les autres façons de tenir les massues – par exemple par le corps ou le col de la massue ou les deux massues tenues ensemble ne doivent pas être prédominantes.
- ⇒ Les frappés, les roulements, les rotations, les repoussés et les glissements ne doivent pas être prédominants.



- Un moulinet consiste en un minimum de 4 petits cercles des massues (**Exemple** : deux de chaque côté) avec décalage et en alternant les poignets croisés, décroisés chaque fois. Les mains doivent être aussi proches que possible.
- Les moulinets peuvent être sur le plan vertical ou horizontal :
 - Moulinets verticaux – l'impulsion du cercle peut être ou bien en avant, ou bien en arrière, dans le sens des aiguilles d'une montre ou inverse.
 - Moulinets horizontaux – l'impulsion du cercle peut être soit à droite soit à gauche
- Les moulinets peuvent être de deux cercles et trois cercles
 - Moulinets à deux cercles (double) – min. 4 petits cercles en alternance des massues (2 sur chaque côté). Les poignets / les mains croisés, en suite décroisés.
 - Moulinets à trois cercles (triple) - 6 petits cercles en alternance des massues (3 sur chaque côté avec un croisement des mains à chaque fois).



- Les mouvements asymétriques doivent être exécutés avec des mouvements différents pour chaque massue dans la forme ou l'amplitude et les plans de travail ou la direction.
- Les petites rotations avec décalage ou exécutés dans des directions différentes ne sont pas des mouvements asymétriques parce qu'elles ont la même forme et la même amplitude.
- Un frappé n'a pas de plan / une direction de travail claire et ne peut pas faire partie de mouvements asymétriques.
- **Les massues doivent être 1 dans chaque main (pas de lancer, pas de lancer asymétrique, pas de lancer en cascade, pas de rouler au sol).**



- Frappé des 2 massues l'une contre l'autre : min. 1 frappé.
- Frappé d'1 ou 2 massues **sur le sol : min.2 frappés consécutifs** (2 massues frappées 1 fois au sol, au même moment n'est pas suffisant).

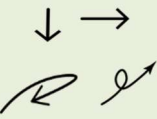
6.3.5. RUBAN



Groupes techniques	
 - Spirales (4 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol ET/OU  « Epéiste » (min. 4 boucles),	 - Rotation de la baguette du ruban autour de la main - Enroulement (désenroulement) - Mouvement du ruban autour d'une partie du corps créé lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) - Pendant des mouvements avec rotation - Pendant des difficultés avec rotation (pas de « tour lent »)
 Serpentins (4 ondes), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol	
 « Boomerang » : lancer, rappel de la baguette en tenant l'extrémité du ruban, et reprise de la baguette.	 Long roulement de la baguette sur minimum 2 grands segments du corps  Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps
 “Echappé” : Rotation de la baguette pendant son vol, et reprise de la baguette.	 Passage avec tout ou une partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban

RUBAN : Explications / Exemples

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

	« Epéiste »: la baguette en entier, avec le bras, passe dans le dessin des spirales formées par le ruban (la baguette est comme « l'épée »); la sortie de la baguette du dessin est à choix: retour en arrière du bras / de la baguette ou petit lancer/échappé.
	Un "boomerang" est composé de 3 parties : 1. Un lâcher (lancer) de la baguette en l'air / sur le sol ○ Aucune restriction au niveau du tissu du ruban : L'extrémité du ruban peut être tenu par le tissu et peut être glissé sur le corps/la main, ou le ruban peut être entièrement libre sans durée, aussi longtemps que la fin du ruban est reprise avant que la baguette ne touche le sol ou s'arrête sur le sol. 2. Le retiré se termine quand la gymnaste tient le bout du tissu (max.50 cm de la fin), avec ou sans que la baguette touche le sol ou étendu le long du sol. ○ Le retiré est exécuté ▪ Pendant le vol (baguette en l'air) ▪ Immédiatement après la fin du vol (avec ou sans que la baguette touche le sol) ▪ Pour l'action le long du sol, il est possible d'accorder une courte période où ruban restant au sol. ○ Un boomerang peut être exécuté avec un ou plusieurs rappels avant de reprendre la baguette. Toutes les actions entre le lâcher initial et la reprise de la baguette appartiennent à un seul et même élément technique de l'engin (pas 2 ou plusieurs boomerangs séparés) 3. Reprise de la baguette. ⇒ Un élément qui n'inclut qu'un retour du ruban et reprise de la baguette, sans libérer le ruban n'est pas considéré comme un boomerang. <u>Vous ne pouvez pas avoir une DB durant le lancer du boomerang et une autre DB durant le rattraper du boomerang pour la DA. Vous pouvez faire une DB soit pendant le lancer, soit sous le boomerang, soit pendant le rattraper. Donc impossible de valider 2 DA et/ ou 2 DB sur un boomerang.</u>
	• Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le dessin du ruban (Exemple : tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.). • Le passage à travers ou par-dessus le dessin du ruban peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.
	« L'échappé » est un type de petit lancer qui comprend la rotation de la baguette en vol ; la technique de la rotation de la baguette en vol est possible pour un moyen / grand lancer et sera évalué en tant que moyen / grand lancer (et non pas comme échappé). Cela dépend de sa hauteur.
	Pour tous les types de reprise du ruban, l'engin doit être repris par le bout de la baguette. Il est permis volontairement de reprendre le ruban par le tissu dans une zone d'environ 50cm de l'attache, à condition que cette reprise soit justifiée par le mouvement suivant ou le final . Si le ruban est malencontreusement repris par le tissu (au-delà des 20 cm tolérés) l'élément technique n'est pas valide et la difficulté ne sera pas validée.

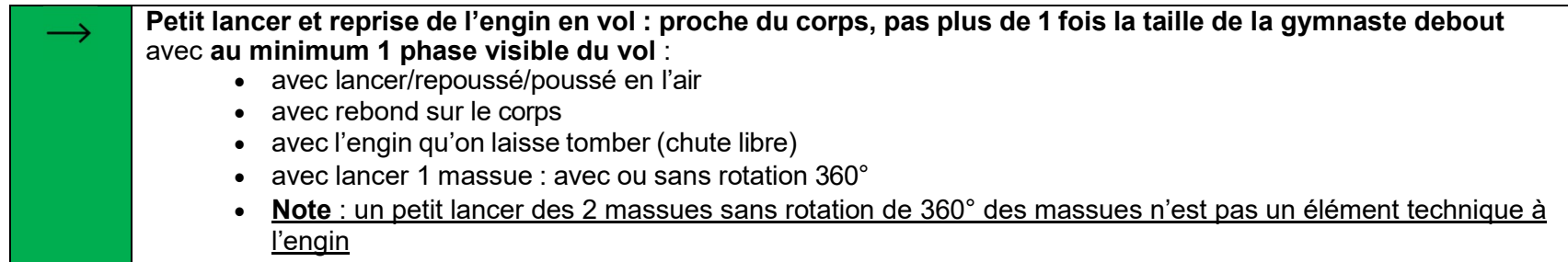
6.3.6. Tableau récapitulatif des GROUPES TECHNIQUES VALABLES POUR TOUS LES ENGIN

6.3.6.1. MOYENS / GRANDS LANCERS et REPRISES de l'engin

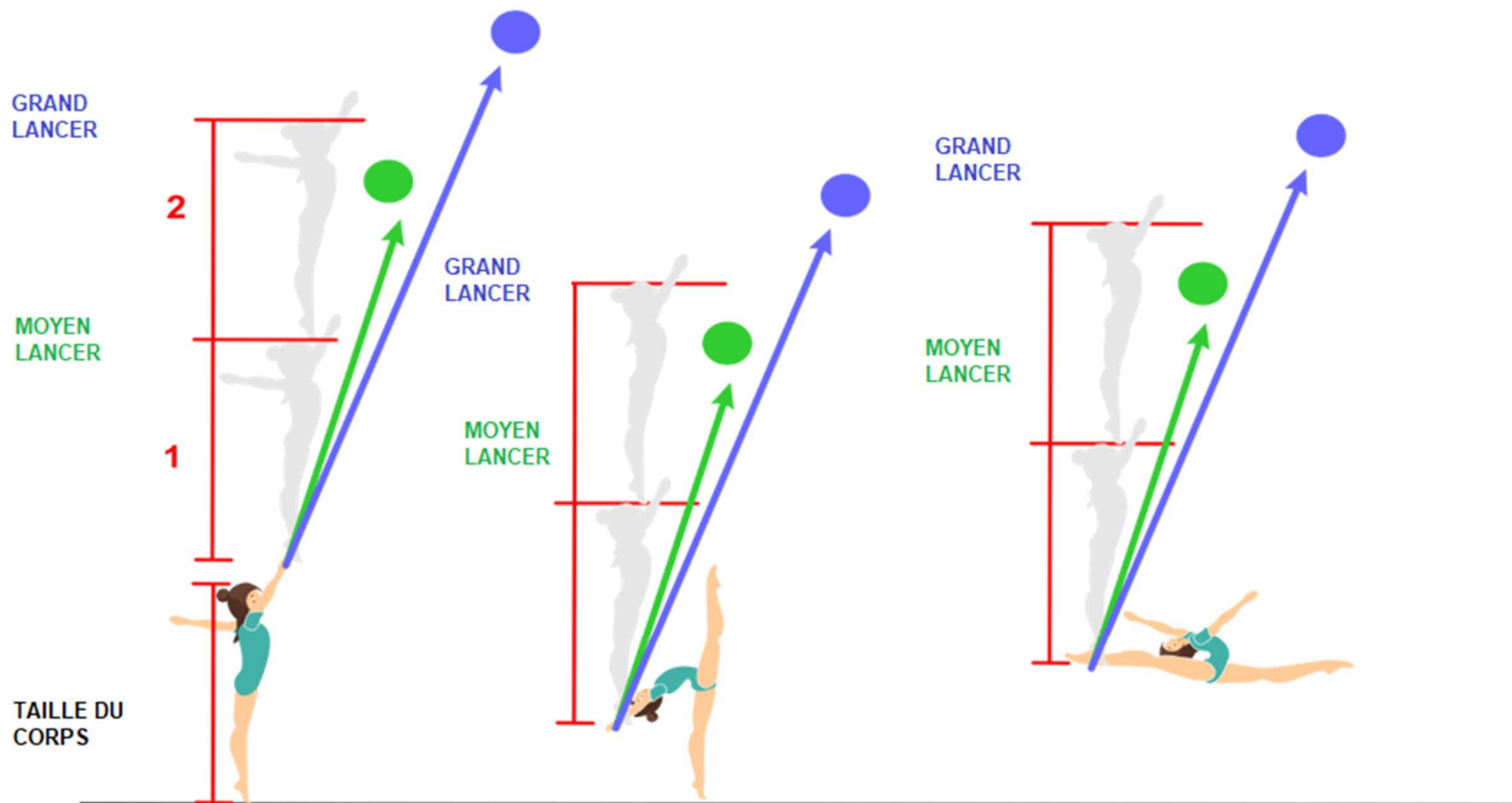
↗	Moyen / grand lancer de l'engin : plus de 1-2 fois la taille de la gymnaste debout	Exemple 1 : Moyen / Grand lancer	
↗	Moyen / Grand lancer des 2 massues (emboîtées ou non) : plus de 1-2 fois la taille de la gymnaste dans la position où elle libère son engin. Pour les lancers asymétriques et en cascade, il est suffisant qu'une seule massue atteigne la hauteur requise		
↓	Reprise de l'engin en vol depuis un moyen / grand lancer		
⇓	Reprise simultanée de 2 massues (emboîtées ou non) en vol depuis un moyen / grand lancer Les 2 massues doivent avoir la hauteur requise.		

Explications / Exemples	
Que signifie reprise « en vol » ?	Une fois que l'engin est lancé, l'engin est en vol libre dans l'air. <u>Reprendre</u> signifie récupérer l'engin de ce vol. Si la gymnaste laisse intentionnellement l'engin rebondir sur le sol avant de le récupérer, ce n'est pas une reprise mais un <u>rebond</u> .
Pouvez-vous clarifier la hauteur des lancers : depuis quel point la hauteur du lancer est-elle mesurée ?	La hauteur du lancer est mesurée depuis le point où l'engin est libéré.
Est-ce que la reprise est validée si l'engin touche le sol ?	<u>Si la gymnaste reprend l'engin d'une manière contrôlée en même temps qu'une partie de l'engin touche le sol, la reprise est validée mais pénalité d'exécution</u> Si l'engin touche le sol avant que la gymnaste n'ait repris l'engin d'une manière contrôlée, cette reprise n'est pas validée et le jury exécution applique une pénalité de "perte d'engin"

6.3.6.2. Petits lancers et reprises de l'engin



Exemple : Hauteur des lancers : PETITS / MOYENS / GRANDS quand le corps bouge pendant le lancer



6.3.6.3. DB sous le vol de l'engin ou boomerang



DB exécutée sous le vol de l'engin d'un **moyen / grand lancer ou boomerang**

6.3.6.4. Maniement de l'engin

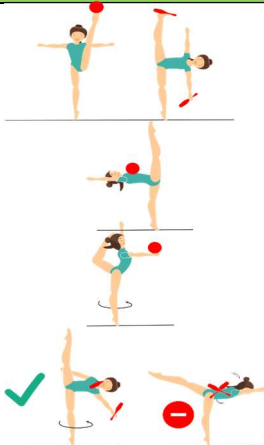
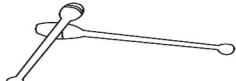
	- Grands cercles → Ruban : Les cercles doivent être moyen ou large; les 2 formes seront considérées comme “même élément technique” (tous les autres aspects seront identiques) - Mouvement en huit (pas pour le ballon) Transmission de l'engin <u>autour</u> d'une partie du corps OU <u>sous</u> la jambe/les jambes (avec ou sans les mains) OU <u>hors champ visuel</u> Transmission sans l'aide des mains avec au moins deux parties du corps différentes (pas les mains) Passage par-dessus l'engin avec l'ensemble ou une partie du corps sans transmission de l'engin d'une main ou d'une partie du corps à une autre main ou partie du corps
Explications/Exemples	
	Cercle moyen ou grand : l'engin doit effectuer un cercle complet de 360° Mouvement en huit : les deux cercles consécutifs doivent être complets

6.3.6.5. ÉQUILIBRE INSTABLE : un rapport corps-engin difficile avec *risque de perte de l'engin*, défini en trois sous-groupes :

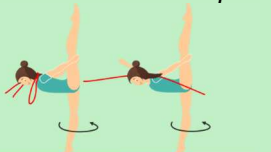
- Engin librement en équilibre (pas coincé) sur une petite surface
- Engin coincé entre 2 segments corporels
- Engin tenu/suspend librement (non coincé)

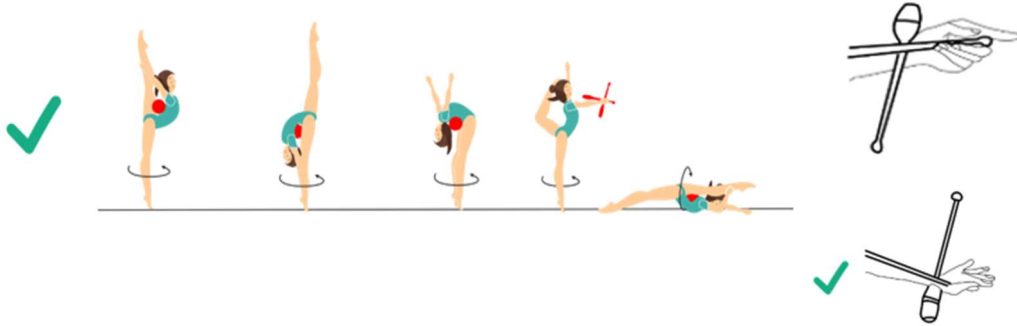
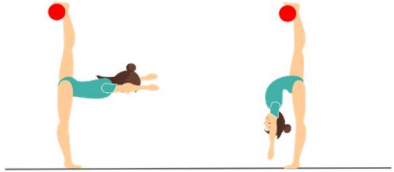
ÉQUILIBRE INSTABLE : Explications/Exemples			
Main ouverte			
Exécution correcte	Ballon tenu contre l'avant-bras	Ballon tenu contre l'avant-bras et coincé	Ballon griffé et coincé
Pas de pénalité	E – 0.10 p.	E – 0.10 p.	E – 0.10 p.
Validé	non validé	non validé	non validé
- Les photos montrent les principes généraux de l'élément technique « <u>équilibre instable</u> » sur la main. - Quand une DB de rotation est exécutée avec un équilibre instable maintenu pour 360°, <u>cet élément technique valide la DB, même si le ballon est coincé pendant une autre partie de la difficulté.</u>			

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

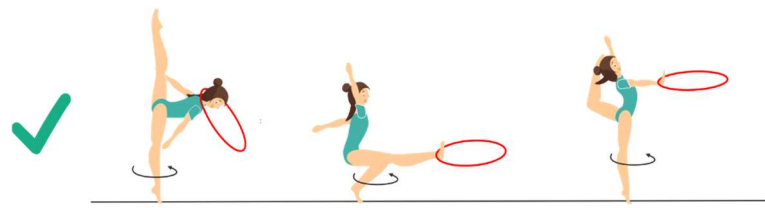
Explications/Exemples		
petites surfaces et segments (pas coincé)		
		Sur le pied : <u>avec ou sans rotation.</u>
		Poitrine : seulement avec <u>le ballon</u> quand il n'est pas coincé avec un autre segment du corps
		Main ouverte : seulement <u>pendant une DB avec rotation</u> avec <u>le ballon</u>
		Cou (pas le dos) : <u>seulement avec une DB avec rotation</u> Une massue tenue dans une position « d'équilibre instable » est considérée en équilibre instable quand la seconde massue fait un mouvement technique ; pas valable pour deux massues croisées sur le cou
		Une massue en équilibre sur l'autre massue est considérée en équilibre instable pendant la DB avec rotation (<u>non validée pour un tour lent</u>)

→ Positions d'équilibre instable pour la **CORDE** considérées comme identique

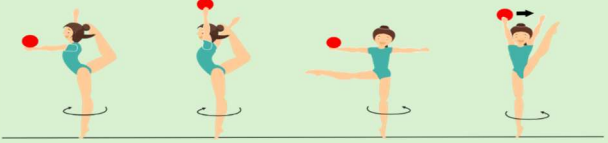
EQUILIBRE INSTABLE à la CORDE : Explications / Exemples			
	La corde en équilibre derrière le dos ou suspendue /posée à une partie du corps pendant une DB avec rotation, la corde ouverte ou pliée en 2, sont considérées comme des positions d'équilibre instable identiques : Exemple 1 : Même élément technique de l'engin  Exemple 2 : Même élément technique de l'engin 		Positions d'équilibre instable <u>non valables</u> :  Corde suspendue sur le cou pendant un équilibre  Corde ouverte placée sur le dos

Explications / Exemples			
Engin coincé entre toute autre partie du corps : uniquement pendant un élément de rotation		Engin coincé avec le pied/les pieds Avec ou sans rotation	
			
		Engin coincé entre le bras et toute autre partie du corps : NON VALIDE	
	 <u>Uniquement validé coincé pendant un élément de rotation,</u> ⇒ pas pendant un équilibre DB		L'engin coincé entre le haut du bras et une partie du corps n'est pas valable en tant qu'équilibre instable indépendamment de la présence d'un mouvement de rotation du corps. 

6.3.6.5.2. Engin tenu / suspendu librement (non coincé) :

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

6.3.6.5.3. Positions d'équilibre instable considérées comme identiques OU différentes :

Explications / Exemples	
	MÊME Pendant une rotation DB, un ballon tenu devant dans la main gauche et plus tard devant dans la main droite est considéré comme “même position” DIFFÉRENT Des positions instables différentes pour le ballon tenu sur la main ouverte pendant une rotation DB : Le bras doit être clairement devant, de côté, en haut, etc...  → Cas particulier : changer la position d'équilibre instable d'une main à l'autre <u>pendant la rotation</u> Exemples : Changement visible d'une main à l'autre : seulement au-dessus de la tête
	DIFFÉRENT Positions instables différentes pour une massue tenue par l'autre sur le côté externe ou interne de la main pendant une Rotation DB. La position du bras doit changer devant le corps ou sur le côté du corps pour être différentes. La massue tenue par l'autre sur le côté externe ou interne de la main pendant une rotation DB sont 2 éléments différents.

6.3.7. Engin statique

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

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

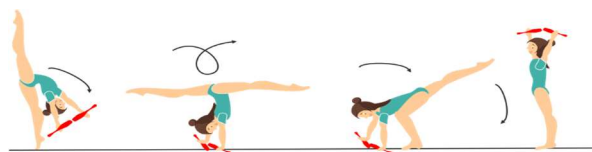
« *Engin tenu* » signifie que l'engin est tenu fermement avec une ou deux mains et/ou par une partie du corps ou plus d'une partie du corps (pas en position instable)

- Engin tenu « *pendant un long moment* » signifie être tenu pour **4 secondes ou plus**

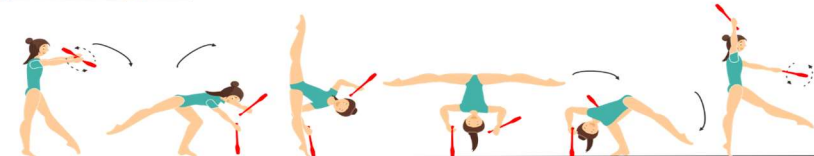
6.3.7.3. Quand **1 massue** est en mouvement ou en vol il est accepté que l'autre massue soit immobile (pas de pénalité pour engin statique sauf si la massue ne fait rien pendant plus de 4 secondes)

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

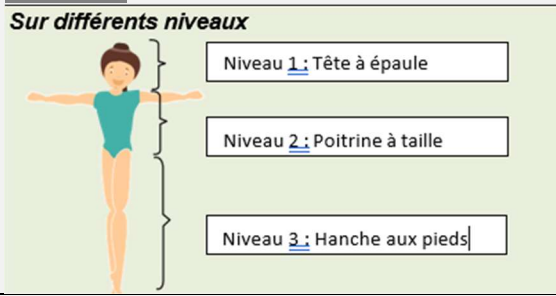
Exemple : renversement en arrière avec appui sur les deux mains, les massues dans chaque main sont posées à plat entre les mains et le sol (l'élément pré-acrobatique peut aussi être exécuté avec appui sur une main avec la même position de la massue).



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



6.3.8. Les éléments techniques de l'engin doivent être **DIFFÉRENTS** pendant une DB :

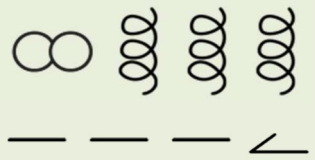
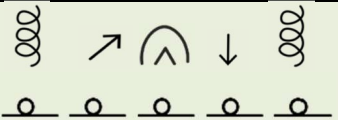
Explications / Exemples	
<i>Les éléments techniques à l'engin, sont DIFFÉRENTS s'ils sont réalisés :</i>	Sur différents plans Les plans sont évalués relatifs à l'espace : horizontal, frontal, sagittal. Les critères « plans » ne s'appliquent pas pour les spirales. Les spirales doivent avoir différentes directions (voir ci-dessous) et/ou différents niveaux “Différentes directions” sont évaluées comme suit : Passage à travers l'engin ; passage dans l'engin passage hors de l'engin – passage complet en avant – passage complet en arrière – passage complet latéralement – sont différents (car directions différentes) Les éléments techniques exécutés dans différentes directions relatives au corps sont différents. RUBAN. Spirales avec le bras devant le corps, spirales avec le bras sur le côté, spirales avec le bras derrière le corps = 3 éléments techniques différents. BALLON : rebonds devant soi ou rebond dans le dos = 2 rebonds différents <u>Chaque élément technique peut être exécuté avec le tronc dans 2 directions différentes</u>, tous les autres aspects sont les mêmes. Exemple : tronc vertical+ côté ; tronc en avant+ en arrière ; tronc côté + penché arrière etc... Exemples : • Saut avec boucle = tronc vertical • Saut avec cambré = tronc en arrière • Butterfly = tronc en avant • Équilibre avec boucle = tronc vertical • Équilibre avec cambré = tronc en arrière • Tonneau = tronc vertical
	ATTENTION : toutes autres variations de direction sont considérées comme <u>même élément technique engin</u>. Exemples : • <i>Mêmes moulinets : en avant et moulinets en arrière</i> • <i>Même petits cercles avec 2 massues vers l'intérieur et petits cercles avec 1 massue vers l'intérieur et 1 vers l'extérieur</i> • <i>Mêmes spirales vers l'intérieur et spirales vers l'extérieur</i> • <i>Même grand cercle vers l'intérieur et grand cercle vers l'extérieur</i> • <i>Même grand roulement de gauche à droite et de droite à gauche.</i>
	Éléments différents si exécutés à des niveaux différents <u>Sur différents niveaux</u>  Niveau 1 : Tête à épaule Niveau 2 : Poitrine à taille Niveau 3 : Hanche aux pieds
	Eléments techniques exécutés avec différentes parties du corps, comme ci-dessous : • <u>Avec différentes parties du corps</u> : par ex. rebond avec la main, rebond avec le genou, • <u>Sur différentes parties du corps</u> • Roulements et glissés sur différentes parties du corps • Rebond, 1 sous la jambe et 1 pas sous la jambe sont différents • Passage de l'engin à travers <u>différentes parties du corps</u>, par ex : bras et torse, jambes et tronc, tout le corps Différentes techniques de lancers (hors champ visuel, sans les mains, sur une rotation,...)

6.3.9. Eléments techniques d'engin IDENTIQUES

- 6.3.9.1. Si un élément technique d'engin est exécuté de manière identique durant 2 DB séparées, le juge D retiendra uniquement la DB dans l'ordre de performance (pas de pénalisation)
- 6.3.9.2. Chaque **DB** doit être présentée avec au minimum un nouvel élément de l'engin (non exécuté précédemment dans l'exercice) pour être valable ; des éléments de l'engin supplémentaires peuvent être des répétitions
- 6.3.9.3. Mêmes éléments engin exécutés avec 2 **DB différentes** (pour le même ou différent groupe corporel) **ne sont pas considérés comme « différents »** éléments techniques engin.
- 6.3.9.4. Les éléments d'engin identiques exécutés avec la main droite et ensuite avec la main gauche **ne sont pas** considérés comme des éléments d'engin « différents ».
- 6.3.9.5. Pour l'équilibre « Fouetté », un élément technique d'engin est requis à n'importe quelle phase de cet équilibre pour valider la **DB**. Cet **élément ne doit pas être une répétition** ; aussi longtemps que cette exigence est respectée, il est possible d'exécuter des éléments d'engin supplémentaires (mais ceux-ci ne pourront plus être répété à l'identique sur une autre DB)

Explications / Exemples
<i>Si une gymnaste exécute le même rebond du ballon pendant un saut et ensuite pendant un équilibre ; seule la DB la plus élevée sera retenue (ordre de performance).</i>
<i>Si une gymnaste exécute des spirales du ruban pendant un pivot et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, elle exécute un autre pivot avec les mêmes spirales ; seul le pivot avec la valeur la plus élevée sera retenue (ordre de performance)</i>
<i>Si une gymnaste exécute un jeté en tournant sous le vol de l'engin et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, elle exécute un pivot sous le vol de l'engin, seule la DB avec la plus grande valeur sera retenue</i>
<i>Si une gymnaste exécute des spirales + un grand cercle au-dessus de la tête pendant un équilibre Fouetté (1pt) et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, exécute un autre pivot attitude (0.60) avec le même grand cercle au-dessus de la tête, le pivot ne sera pas valable (la DB retenue se fait par ordre de performance)</i>

- 6.3.9.6. Une **SÉRIE de sauts ou pivots** peuvent être exécutés avec les éléments techniques d'engins **identiques ou différents** pour chaque DB. Un même élément technique à l'engin peut être exécuté consécutivement ou séparément. Combiner moyen/grand lancer et reprise avec d'autres éléments techniques est également autorisé.

Explications / Exemples	
Difficultés	Explication
 VALABLE / VALABLE / VALABLE / NON VALABLE	La gymnaste réalise intentionnellement 3 sauts grands jetés et 1 saut grand jeté avec boucle Différents éléments techniques engin (grand cercle, spirales) et mêmes éléments techniques engin (2 fois mêmes spirales) sont autorisés dans une série. Le 4^{ème} saut n'est pas répertorié dans la même case et ne fait pas partie de la série ; la possibilité de répéter des éléments techniques identiques dans la série ne s'applique pas pour le 4^{ème} saut. <u>Ces sauts sont tous exécutés avec le tronc en position verticale, donc la possibilité d'exécuter des éléments techniques identiques dans deux positions différentes du tronc ne s'applique pas</u> Les 3 sauts « grand jeté » ont des éléments techniques valables, le 4^{ème} saut avec boucle n'a pas d'élément technique valable.
	Spirales identiques dans 2 DB dans une série, répétées séparément, est autorisé, ainsi qu'en combinaison avec un grand lancer et reprise. Les 5 DB ont des éléments techniques valables

7. DIFFICULTÉ AVEC ÉCHANGE (DE)

7.1. Définition

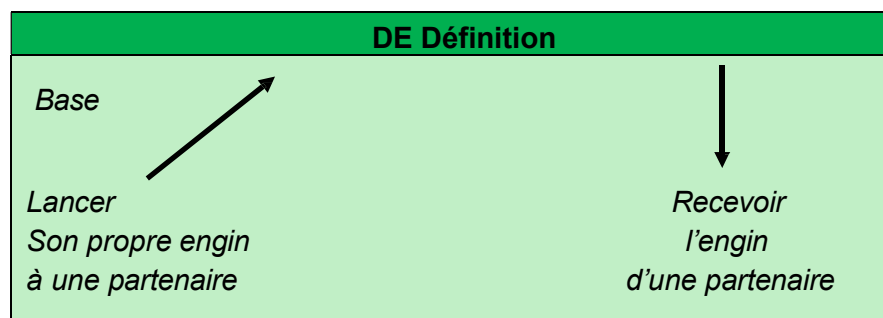
7.1.1. Maximum dans le PFA. Les DE seront évaluées dans l'ordre de performance

⇒ Les DE supplémentaires au-delà de la limite ne seront pas évaluées (pas de pénalisation).

7.1.2. Si l'exigence de « minimum 1 DE tentée » n'est pas respectée. **Pénalisation DB : 0.50 point.**

7.1.3. Un échange des engins par moyen/grand et/ou long lancer où **les gymnastes doivent participer à 2 actions :**

- **Lancer** son propre engin à une partenaire
- **Recevoir** l'engin d'une partenaire, en l'attrapant depuis le vol



7.1.4. Une DE est valable que lorsque les échanges des engins entre les gymnastes sont effectués par des lancers

- ⇒ **HAUTS** moyens / grands OU
- ⇒ **LONGS** (pas de boomerang) OU
- ⇒ **LARGES** (haut et long)

Un échange qui n'est ni haut ni long n'est pas validable.

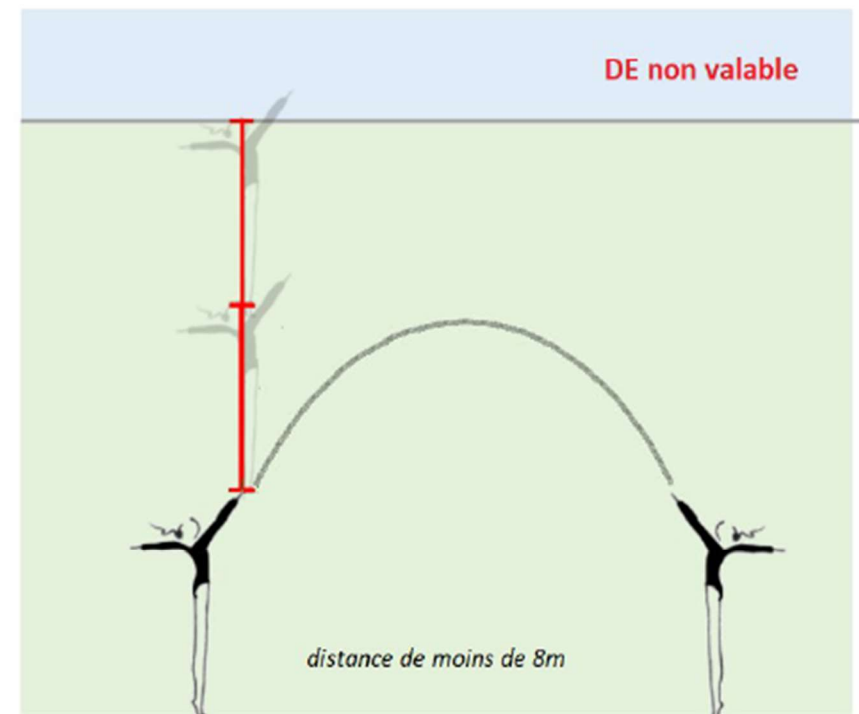
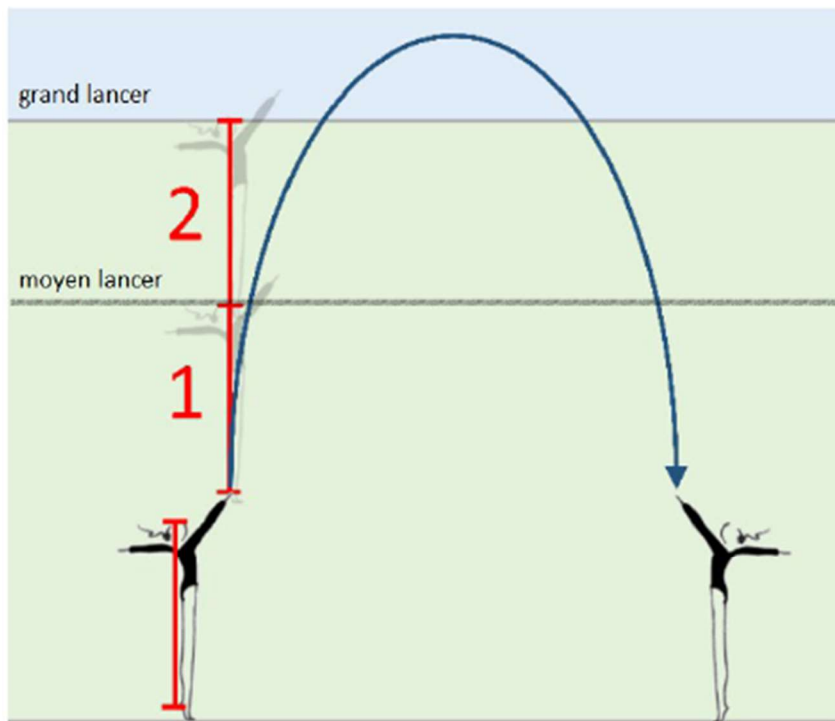
7.1.5. Chaque gymnaste doit **attraper** l'engin reçu d'une partenaire pour que la DE soit validée. Une DE avec un relancer directe à une partenaire, un rebond à une partenaire ou une roulade à une partenaire n'est pas validé.

7.1.6. **Types de lancers** : La hauteur / distance est mesurée à partir du point où l'engin est libéré.

7.1.6.1. Les moyens / grands lancers (HAUTS) sont déterminés par la hauteur requise : 1 à 2 fois la hauteur de la gymnaste.

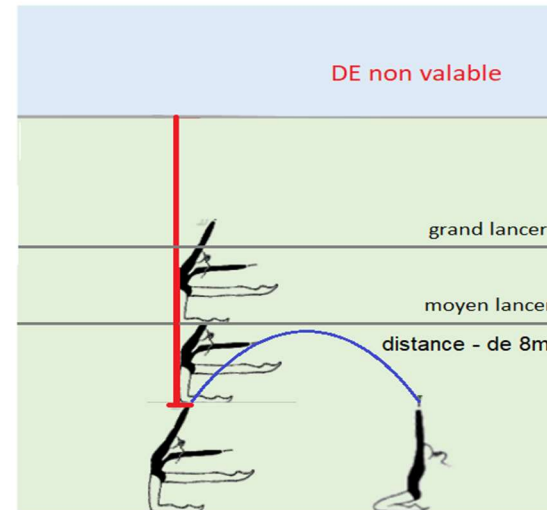
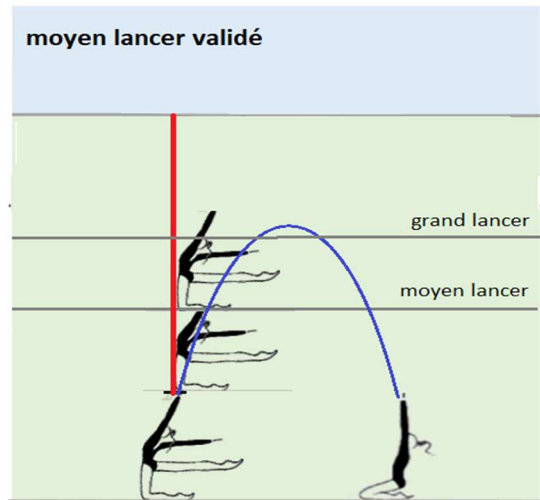
Exemple : Moyen/Grand lancer (haut) :

DE avec moyen/grand lancer de l'engin depuis la position debout (plus de 1 fois la taille de la gymnaste au moment du lancer)



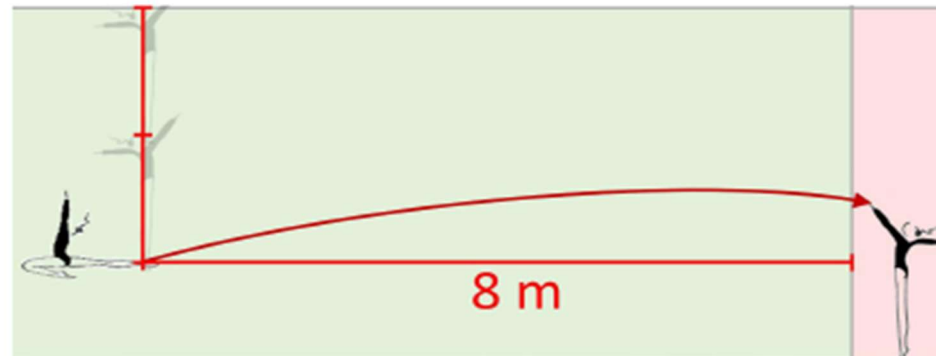
Exemple : Moyen ou grand lancer depuis une position à genoux

DE avec moyen ou grand lancer de l'engin depuis une position à genoux (plus de une fois la taille de la gymnaste)

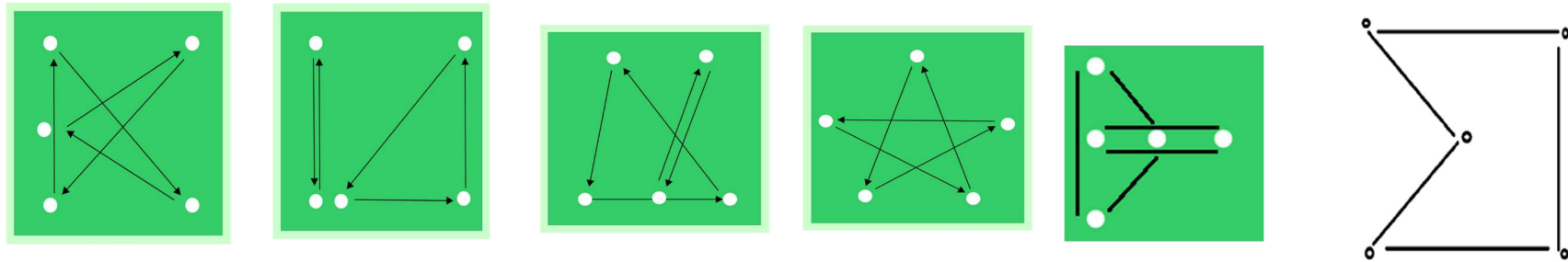


7.1.6.2. Les lancers LONGS sont déterminés par la distance d'au **moins 8 mètres** entre les gymnastes. La distance de 8 mètres doit être entre les gymnastes qui échangent entre elles, au moment du lancer et/ou au moment du rattraper.

Exemple : Lancer long : DE avec long lancer de l'engin (minimum 8 mètres)



Exemples de formations avec 8 mètres (indépendamment de la hauteur)



Exemples de DE sans une distance de 8 mètres



Explications / Exemples	
Lorsque 5 gymnastes tentent de lancer l'engin avec une distance de 8 mètres et une faible hauteur (moins de 1 fois de la taille de la gymnaste), mais que 2 gymnastes d'un sous-groupe ont moins de 8 mètres La DE est-elle valable ?	Non, la DE n'est pas valable Si le lancer n'est pas haut, les 5 gymnastes doivent effectuer le lancer avec une distance d'au moins 8 mètres.

7.1.7. DE avec 1 type d'engin : Peut être exécutée par les 5 gymnastes qui lancent ensemble au même moment, ou en sous-groupes qui lancent à des moments différents :

- Avec la même ou différente hauteur de lancer d'engin.
- Avec les gymnastes sur place ou en déplacement

7.1.8. DE avec 2 types d'engin : Peut être effectuée par les 5 gymnastes qui lancent ensemble au même moment, ou en sous-groupes qui lancent à des moments différents :

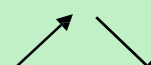
- Avec la même ou différente hauteur de lancer d'engin.
- Avec les gymnastes sur place ou en déplacement

Explications / Exemples	
Les 5 gymnastes lancent l'engin en sous-groupes : Le 1er sous-groupe : 2 gymnastes effectuent un échange avec une distance de 8 mètres et une faible hauteur (moins de 1 fois la taille de la gymnaste). Ensuite, le 2ème sous-groupe : 3 gymnastes effectuent un échange avec des moyens/grands lancers La DE est-elle valable ?	Oui, la DE est valable. Il est possible d'effectuer des échanges avec différentes hauteurs des lancers de l'engin lorsqu'ils sont effectués par les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes.

Explications / Exemples	
Échange d'engin entre les gymnastes	
	Lorsque le ballon est rattrapé avec 2 mains (quel que soit le nombre de gymnastes), la difficulté de l'échange est évaluée, avec une pénalité d'exécution (à chaque fois que cela se reproduit ; 1 pénalité pour un rattraper, quelque soit le nombre de gymnastes).
	Un échange par lancer du ruban n'est valable que si l'engin est totalement libre dans l'espace pour n'importe quelle durée (pas de boomerang ). Pour toutes les reprises du ruban, l'engin doit être rattrapé par l'extrémité de la baguette (il est toléré de rattraper le ruban par le tissu à moins de 20 cm de la baguette, dans ce cas, le juge E pénalisera la reprise incorrecte). Il est permis de rattraper intentionnellement le ruban par le tissu dans une zone d'environ 50 cm de l'attache, à condition que ce rattraper soit justifié pour le mouvement suivant ou la pose finale. Si le ruban est rattrapé par inadvertance par le tissu (à plus de 20 cm de la baguette par erreur), l'élément technique n'est pas valide et l'échange n'est pas validé.
	- La DE est valable avec le lancer d'1 massue ainsi que le lancer de 2 massues - Le lancer de 2 massues emboîtées est considérée comme un lancer de 2 massues. - Pendant une DE, la 2ème massue peut ne pas être en mouvement (toutefois si cela dure plus de 4 secondes, il y aura une pénalité statisme en E)

7.2. Une DB exécutée pendant une DE

7.2.1. Une difficulté corporelle isolée (DB) de n'importe quelle valeur peut être effectuée soit sur le lancer, soit sous le vol, soit sur la reprise de la DE. La DB et la DE sont **toutes deux évaluées** et seront comptées dans le nombre total de DB et DE.

Explications / Exemples	
DB N'importe quelle valeur	La difficulté corporelle (DB) peut être exécutée <u>une fois</u> pendant une DE :
	<u>Sur le lancer</u> OU <u>sous le vol</u> OU <u>pendant le rattraper</u>  DB  DB  DB

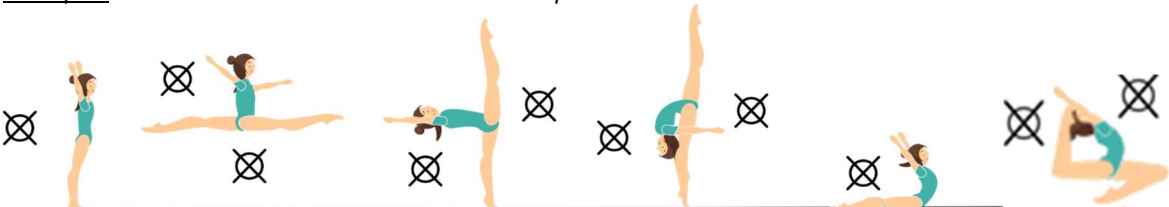
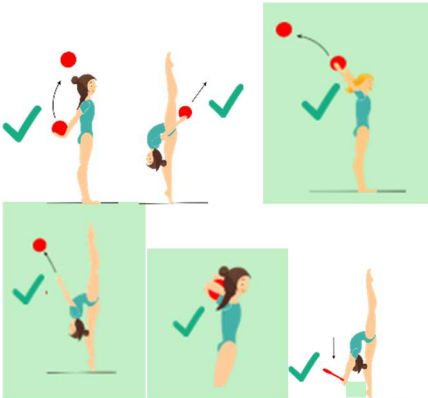
- 7.2.2. La DB exécutée pendant une DE est validée que lorsque la **même DB est exécutée par les 5 gymnastes**. Si les DB sont différentes, la DB n'est pas validée. La DE est évaluée.
- 7.2.3. Chaque DB (chaque case) n'est comptée qu'une seule fois. Si la même DB (même case) est **répétée**, la répétition n'est **pas validée** (pas de pénalité). Les DB effectuées en tant que difficulté corporelle sans échange **ne peuvent pas être répétées pendant une DE**. La DE est évaluée.
- 7.2.4. Chaque DB nécessite un **élément technique d'engin validé** :
 - 7.2.4.1. Une DB isolée **sous le vol** d'un moyen / grand lancer ne peut être exécutée qu'une seule fois dans chaque exercice.
 - 7.2.4.2. Si la DB est effectuée avec un **lancer ou un rattraper** qui est répété à l'identique, la DB n'est pas validée.
- 7.2.5. Si la **DE** n'est pas validée, la **DB** peut être valide si elle est exécutée conformément à sa définition et avec un élément technique d'engin validée.
- 7.2.6. Si **plus d'une DB** est exécutée au cours d'un échange ; seule la DB la plus élevée sera retenue. La DE est évaluée.

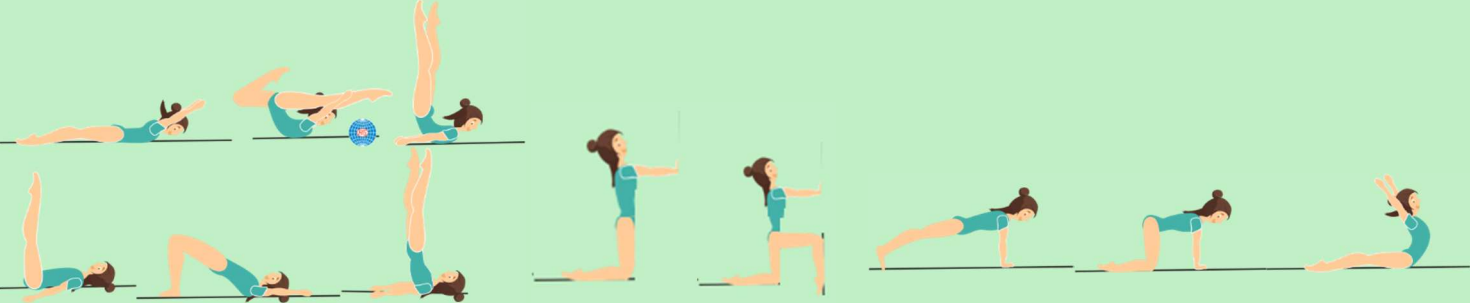
7.3. Valeur des DE

- 7.3.1. Valeur de base d'1 DE : **0.30** ↗↓
- 7.3.2. La valeur de la DE peut être augmentée par des **CRITÈRES SUPPLÉMENTAIRES**. Les critères additionnels sont valables seulement s'ils sont **exécutés de manière identique** par les 5 gymnastes dans les cas suivants :
 - 7.3.2.1. Si exécuté avec le même engin (par ex. : 5 ballons) : exécution identique (par ex. : 5 ballons sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »)
 - 7.3.2.2. Si exécuté avec différents engins (par ex. : 3 cerceaux et 2 paires de massues) :
 - 7.3.2.2.1. Critère identique, exécuté par chaque engin (par ex. : 3 cerceaux sont repris de manière identique « en dehors du champ visuel » et 2 massues sont reprises de manière identique « sans l'aide des mains »).
 - 7.3.2.2.2. Le même nombre de critères pour chaque type d'engin doit être exécuté sur le lancer et/ou sur la reprise.
 - 7.3.2.3. **Rotation** pendant le lancer et/ou sous le vol : Chaque rotation doit être exécutée de façon identique par les 5 gymnastes (du même groupe et exécutée avec la même variation).
- 7.3.3. Les critères réalisés immédiatement **avant le lancer** de l'engin ou immédiatement **après la reprise** ne sont pas pris en compte pour la valeur de la DE.
- 7.3.4. Une **répétition à l'identique** des mêmes critères ne peut pas être effectuée : la répétition des mêmes critères n'est pas évaluée (pas de pénalité). L'échange peut encore être valide.
- 7.3.5. Les échanges pour les 5 gymnastes peuvent être de la même valeur ou de valeurs différentes : La **valeur la plus basse DE** réalisée par 1 des gymnastes déterminera la valeur de la DE pour l'ensemble.

7.4. Tableau récapitulatif des **CRITÈRES GÉNÉRAUX** pour la DE : Pendant le lancer, sous le vol et pendant la reprise de l'engin

Symbole	Critères généraux pour tous les engins	Symbole	Critères généraux pour tous les engins
⊗	En dehors du champ visuel	⊖	Rotation
≠	Sans l'aide des mains	=	Position au sol
	Valeur de la DE LARGE (0.60) = lancer HAUT (0.30) + LONG (0.30)		

CRITÈRES GÉNÉRAUX pour les DE			
HORS CHAMP VISUEL 	0.10	HORS CHAMP VISUEL <i>Exemples de zone considérées en "dehors du champ visuel".</i> 	
		⇒ Pour tous types de lancers/reprises : - Lancers / reprises exécutés devant ou sur le côté du corps sont valables pour ce critère si le tronc est cambré en arrière CAS PARTICULIER : quand le tronc est en extension arrière (vision altérée), le "en dehors du champ visuel" est accordé pour lancer / reprise lors de toute position postérieure / arrière du tronc, indépendamment de la place de la main, bras ou partie du corps qui lance ou récupère l'engin (<i>exemples qui valide le hors champ visuel : biche à boucle, saut de biche avec flexion dorsale, grand écart frontal avec tronc en arrière sous l'horizontal, onde totale du corps depuis le sol...</i>) ⇒ Tous les lancers / rattrapés exécutés sans les mains pendant que la gymnaste est la tête en bas, sont considérés en dehors du champ visuel. 	
SANS L'AIDE DES MAINS 	0.10	<i>Exemple de critères considérées comme « sans les mains »</i> - Reprise directe en rotation sur le bras tendu en CERCEAU - Rattraper un moyen/grand lancer en frappant la massue au sol à l'aide de l'autre massue - Lancer / rattraper l'engin sur le dos de la ou les mains - Rattraper une massue sur le côté intérieur de la main / de l'avant-bras à l'aide de l'autre massue	

	0.10	ROTATION • VALABLE pendant le lancer et/ou sous le vol de l'engin et pendant la reprise : ○ Chaque rotation doit être de minimum 360° ○ Chaque rotation dans chaque DE doit être différente (de différent groupe de rotation pré-acrobatiques ou <u>de différent groupe</u> de rotations verticales) ○ Chaque rotation doit être exécutée de manière identique par les 5 gymnastes (du même groupe de rotations et exécutées avec la même variation). L'appui peut être effectué sur 1 ou 2 mains selon l'engin : l'appui sur 1 main et l'appui sur 2 mains sont considérés comme identique. • Quand un élément pré-acrobatique ou une rotation verticale est utilisée pendant une DE, cette rotation (pré-acro ou rotation verticale) ne peut être réutilisée en critère sur une autre DE (si une rotation est répétée à l'identique sur 2 DE, le critère ne sera valide que sur la DE la plus haute, selon d'ordre de performance) • Ce critère est disponible pour les éléments pré-acrobatiques et les rotations verticales • Lorsqu'un élément pré-acrobatique est lié à une DB ou utilisé pour la chorégraphie, ce groupe d'éléments pré-acrobatiques peut être répété pour la DE.
=	0.10	POSITION AU SOL Lancer et / ou reprise exécuté pendant que la gymnaste est dans une position au sol au début et/ou à la fin de la DE ⇒ La position des jambes est libre. Exemples de positions VALIDES comme « position sur le sol » : 

7.5. Tableau récapitulatif des CRITÈRES SPÉCIFIQUES pour la DE : Lors du lancer et de la reprise de l'engin

CRITÈRES SPÉCIFIQUES pour la DE : Lors du <u>lancer</u> et de la <u>reprise</u> de l'engin			
Symbole	Critères spécifiques du lancer + 0,10 à chaque fois	Symbole	Critères spécifiques de la reprise + 0,10 à chaque fois
	Passage à travers la corde avec tout ou une partie du corps pendant le lancer. ⇒ <u>Au moins deux grands segments</u> du corps doivent passer à travers la corde. <i>Exemples : Tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.</i>		Passage à travers () avec tout le corps. ⇒ Un minimum de 2 grands segments du corps doit passer à travers le cerceau. <i>Exemple : Tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.</i>
	 Lancer après un roulement sur le sol ≠ Valable uniquement si elle est exécutée sans les mains		Rebond direct sur le corps, sans bras(s) ni main(s) :  Remarque : Les rebonds sur le(s) bras(s) ou la/les main(s) ne sont pas valides comme  , mais le critère ≠ est donné pour les rebonds sur le/les bras ou des autres parties du corps.
	Moyen / grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par une extrémité		Reprise directe <u>avec roulement</u> de l'engin sur au moins 2 grands segments du corps ⇒ Non valide : Critère supplémentaire ≠ n'est pas donné pour le bras/la main, quelle que soit la position de la paume ⇒ Valide : Critère supplémentaire est valide si une partie du roulement se trouve à l'extérieur du champ visuel
	• Lancer de 2 massues emboîtées ou non () Simultanément Asymétrique Cascade • Le lancer asymétrique peut être effectué avec 1 ou 2 mains en même temps. Les mouvements des massues en vol doivent être d'amplitude différente (1 lancer plus haut que l'autre), et dans un plan ou une direction différente. • Lancer en cascade		Reprise simultanée de 2 massues emboîtées ou non ()
			Réception du ballon () avec <u>une main</u> Sans aide supplémentaire du corps ou de l'autre main
			Reprise du cerceau () <u>avec rotation</u> autour d'une autre partie du corps, sans mains
	Moyen / grand lancer de la <u>corde ouverte et tendue</u> , tenue par le milieu		Reprise de la corde avec <u>chaque extrémité dans chaque main.</u>

Explications / Exemples
Evaluation des lancers en cascade
Le lancer en cascade est un lancer de 2 massues, 1 après l'autre, avec les deux massues en vol au même moment dans le temps. Le critère de lancer de 2 massues, et tout autre critère, ne sont donnés que pour le(s) massue(s) qui sont échangé(s) avec un partenaire, et non pour une massue lancée et rattrapée par le même gymnaste.

7.5.1. Rebond direct sur le corps sans aucun arrêt

- Le rebond fait partie de l'action principale de la DE (partie du lancer initial pour la DE) ; il est nécessaire de **recupérer le rebond** pour que la DE soit validée.
- **Les critères effectués lors du rebond** sont valides : chaque critère est donné au maximum 1 fois, pour le rattraper et le rebond ensemble.
- **Les critères lors du rattraper** après le rebond ne sont pas évalués dans le cadre de la DE.

7.5.2. Un **relancer immédiatement** après la DE appartient à la DE mais ne donne aucun critère (il n'existe pas de critère pour « relancer », et d'autres critères ne sont pas donnés, par exemple, ne pas lancer « sans l'aide des mains »).

7.5.3. **Lancer de 2 massues emboîtées ou non** : ce critère peut s'effectuer simultanément, en asymétrique, soit en cascade.

7.5.4. **Reprise directe du cerceau avec rotation autour d'une autre partie du corps** () : s'il est effectué en utilisant le coude, le cou, la jambe, etc. Ce critère sera valable ainsi que le critère supplémentaire « sans l'aide des mains ».

7.6. Les DE ne seront pas valables dans les cas suivants :

- Les 5 gymnastes ne participent pas aux actions du lancer et de la reprise
- La hauteur ou la distance requise du lancer n'est pas respectée
- Perte de l'engin pendant la DE
- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute du gymnaste pendant la DE
- Collision des gymnastes
- Collision de l'engin qui impacte la trajectoire de l'engin.
- Reprise avec rebond au sol (pas du vol)
- Avec rebond à un partenaire ou roulement à un partenaire
- Avec boomerang
- Ruban repris par le tissu à plus de 20 cm de la baguette
- La difficulté a commencé à l'extérieur de la surface du praticable
- Reprise de l'engin après la fin de la musique

Explications / Exemples	
En cas d'une DE avec une trajectoire imprécise avec une pénalité de 0,30, la DE est-elle valable ?	Oui, DE est validée
Si une gymnaste a un nœud pendant la difficulté avec l'échange, la DE est-elle validée ?	Oui, DE est validée

8. RISQUES (R)

8.1. Définition : une combinaison d'un moyen ou grand lancer, minimum 1 ou 2 éléments dynamiques avec rotation du corps sous le vol de l'engin (selon le type de Risque type 1 ou 2), puis une reprise de l'engin.

8.2. Exigences

8.2.1. En individuel, le **nombre de R minimum et maximum est précisé dans le PFA**. *En ensemble et duo, un seul R est autorisé.*

8.2.2. En individuel, *en ensemble et duo*, les R seront évalués dans l'ordre chronologique. Si la/les gymnaste(s) exécute(nt) plus de R que le maximum autorisé, seul le(s) X premier(s) R seront évalués, selon les cotations du PFA (**Pas de pénalisation en cas de R supplémentaire**)

8.2.3. Un **R** doit avoir **trois composantes** et sera valable seulement si ces trois composantes sont respectées

- ✓ MOYEN / GRAND LANCER : de l'engin exécuté avant la première rotation ou pendant la première rotation. **Un petit lancer ne sera pas valable. Le lancer boomerang n'est pas valable.** Dans le cas d'un R avec massues, la gymnaste est autorisée à ne pas manipuler la 2^{ème} massue.
- ✓ ROTATION(S) DE BASE :
 - **R TYPE 1 : Minimum un élément dynamique avec rotation du corps sous le vol de l'engin**
 - **R TYPE 2 : Minimum deux éléments dynamiques avec rotation du corps, dont un minimum sous le vol de l'engin**
 - Chaque rotation doit être de 360°. (Exception pour les roulades poissons avec 180° autorisé)
 - La rotation de base peut être exécutée dans n'importe quel axe
 - Les rotations peuvent être exécutées avec ou sans changement de l'axe ou des éléments de rotation.
 - Les rotations peuvent être exécutées avec ou sans passage au sol
 - En cas de pas supplémentaires, avant ou après la/les rotation(s) de base, en raison d'une trajectoire imprécise : **R valable**, pénalisation EXE
- ✓ REPRISE de l'ENGIN : durant la dernière rotation ou après la ou les rotation(s) finale(s).
 - L'engin doit être **repris du lancer**. R avec reprise après un rebond au sol n'est pas valable
 - **Note pour le ruban** : n'importe quelle partie de la baguette doit être reprise pour être valable (*pénalisation en Exécution possible pour reprise incorrecte*). Une tolérance est admise sur la reprise du ruban par le tissu (20 cm maximum) (*pénalisation en Exécution pour reprise incorrecte*)

8.3. VALEUR

- la valeur de base d'un **R de TYPE 1** (une rotation de base sous le vol de l'engin avec une rotation complète de 360°) est de **0.30**.

- la valeur de base d'un **R de TYPE 2** (minimum deux rotations de base avec une rotation complète de 360° pour chaque rotation, dont une minimum sous le vol de l'engin) est de **0.60** (si les 2 rotations sont sous le vol) **OU 0,40** (si une rotation sous le vol + une autre rotation sur le lancer ou le rattraper)

Pour chaque R, quelque soit le type :

- **0,30** pour chaque rotation sous le vol de l'engin
- **0,10** pour chaque rotation sur le lancer ou la reprise

- La valeur de base du **R** peut être augmentée par des critères additionnels. Des critères additionnels peuvent être exécutés pendant le lancer de l'engin, pendant le vol et/ou à la reprise de l'engin

8.4. Les R en ENSEMBLE / DUO

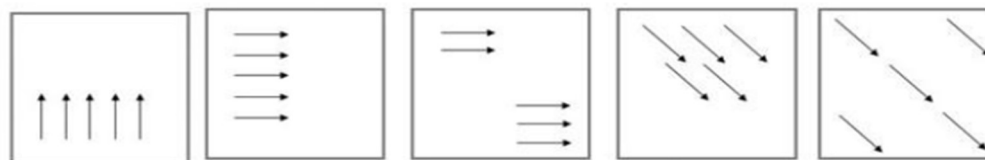
8.4.1. Les rotations dans le R doivent être identiques pour toutes les gymnastes de l'ensemble ou du duo. Un **R** qui comprend des rotations de base différentes exécutées par toutes les gymnastes de l'ensemble /duo n'est pas valable (**Pas de pénalisation**).

8.4.2. Le R peut être exécuté par les gymnastes de l'ensemble :

- simultanément
- en très rapide succession
- en sous-groupes

8.4.2.1. MÊME DIRECTION. Si le **R** est exécuté par les gymnastes de l'ensemble **simultanément** ou en **très rapide succession**, toutes les 5 gymnastes doivent exécuter le **R** dans la même direction.

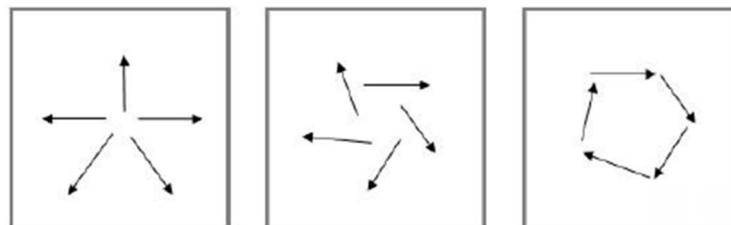
Exemple 1 : quelques exemples de même direction



Explications	
Que se passe-t-il si une gymnaste lance de manière incorrecte et que sa trajectoire dévie de la direction prévue ?	Si le R est commencé dans la même direction (intention chorégraphique) mais une trajectoire imprécise (faute technique) impacte la trajectoire de la gymnaste, ce R est valable avec une pénalisation en Exécution pour trajectoire et pour toute autre conséquence (formation, etc).
Que se passe-t-il si une gymnaste exécute une seule rotation verticale suivie d'une roulade avant alors que le reste de l'ensemble réalise 2 rotations verticales suivies d'une roulade avant ?	Le R est tenté identique par toutes mais une gymnaste a dû adapter son exécution à une erreur de trajectoire ou de hauteur de lancer donc le R sera valide avec une rotation verticale et une roulade avant. ⇒ Ce n'est pas valable si une gymnaste fait souplesse avant au lieu de roulade avant.

8.4.2.2. **DIRECTIONS DIFFÉRENTES.** Si les gymnastes de l'ensemble exécutent des formations en cercle simultanément ou en rapide succession, toutes les gymnastes ont des directions différentes de mouvement, alors le **R** n'est pas valable.

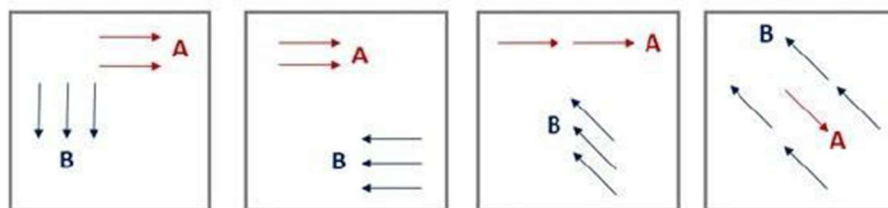
Exemple 2 : Directions différentes



8.4.2.3. **SOUS GROUPES.** En ensemble et duo, il est autorisé de réaliser les R en 2 sous-groupes, dans 2 directions différentes maximum.

- S'il s'agit d'engins mixtes, alors les directions doivent être par sous-groupe d'engins identiques
Exemple : les cerceaux vont vers la direction 3 et les ballons vers la direction 7
- Si ce sont des engins identiques, la répartition est libre à condition de respecter 2 directions maximum.

Exemple 3 : quelques exemples de **R** exécutés en sous-groupes



- La valeur du **R** est déterminée par le nombre de rotations exécutées le plus bas et le nombre de critères exécutés par toutes les gymnastes d'un ensemble ou duo. Chaque rotation doit être identique pour toutes les gymnastes afin d'être évalué
 - Les critères doivent être exécutés de manière identique pour chaque type d'engin pour être évalué
 - Le nombre, le moins élevé de critères exécutés par toutes les gymnastes sur le lancer, est évalué
 - Le nombre, le moins élevé de critères exécutés par toutes les gymnastes sur la reprise, est évalué.
 - Les types de **critères** peuvent différer entre les 2 types d'engins (par ex, ballon : sans les mains, cerceau : passage à travers) doivent être exécutés de **manière identique avec chaque type d'engin** à évaluer.
- ➔ En cas de mauvaise exécution d'une des gymnastes (exemple 1 seule roulade exécutée au lieu de 2 sous le vol comme le reste de l'ensemble = une faute d'exécution et non de composition). Le R est donc valable et le moins élevé des R est retenu.

8.5. TYPES DE ROTATIONS

8.5.1. Définition

8.5.1.1. **Les ROTATIONS** peuvent être issues de n'importe quelle version de rotation des catégories de rotation suivante (complète de 360°) figurant dans les tableaux pour :

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

8.5.1.2. Une ou deux **rotations de base** avec le corps (selon le type de R) doivent être exécutées :

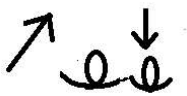
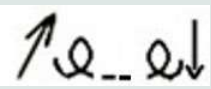
- Sous le vol de l'engin ou pendant n'importe quelle phase du R à condition d'une rotation minimum sous le vol de l'engin
- Avec une **rotation complète de 360° pour chaque rotation** (exception pour les roulades poissons avec 180° autorisé)
- Autour de n'importe quel axe
- Avec ou sans passage au sol
- Avec ou sans changement de l'axe de rotation du corps

8.5.1.3. **Rotation verticale groupe 1** (debout ou « upright » # 8.5.5) peut être utilisée dans 2 R : soit isolée, soit en série, ou répétée dans quelque ordre que ce soit dans le R. L'utilisation de variation (avec saut, sans sauts, avec sautillés...) est libre : les 2 R peuvent avoir les mêmes variations, différentes variations ou des combinaisons de variations.

8.5.1.4. Bien que le groupe 1 des rotations verticales peut être répété, chaque R doit être différente : soit la technique du lancer, soit la variation des éléments de rotations, soit le nombre de rotations soit la technique de reprise du lancer doivent être différents. **Si 2 R sont exécutés de la même manière**, la 2ème R ne sera pas validée, mais compte dans le nombre de R tentés.
Exemple : la gymnaste réalise un R avec 2 rotations verticales et ensuite un R avec les 3 mêmes rotations verticales = 2 R valides car différents.

8.5.1.5. **Tout autre type de rotation ne** peut être utilisé qu'1 seule fois **dans 1 R** : soit isolé, en série, ou répété dans n'importe quel ordre dans la R. Si une rotation **est répétée** dans une **autre R** (indépendamment des différentes variations), le **R ne sera pas validé**. *Exemple : il n'est pas valable de réaliser une souplesse sur 1 main dans un R et de répéter ce même élément pré-acrobatique mais en appui sur les 2 mains dans un autre R.*

- ❖ Dans un R, les éléments pré-acrobatiques et rotations verticales peuvent répétés dans n'importe quel ordre.
Par exemple : roulade avant puis tour puis roulade avant.
- ❖ Après la rotation de base, si la gymnaste réalise des pas supplémentaires entre les rotations, celles-ci seront valables même avec des pas supplémentaires : tous les critères correctement exécutés seront valables avec une **Pénalisation en Exécution pour trajectoire imprécise** et toute autre faute technique supplémentaire.

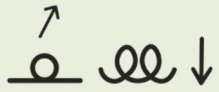
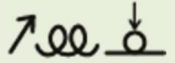
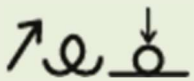
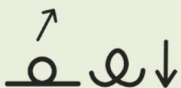
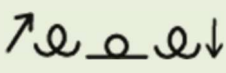
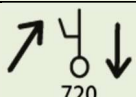
Explications : Exigences		
Elément R	Explication	Validité
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise	R2 (0,30+0,30)
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, deux rotations de base sous le vol, deux pas, reprise	R2 (0,30+0,30) Exigences respectées ; Pénalisation E pour trajectoire imprécise avec 2 pas
	RISQUE TYPE 1 : Moyen/grand lancer, une rotation sous le vol, reprise	R1 (0,30) Valable uniquement dans certaines catégories (cf PFA) : Seulement une rotation sous le vol
	PAS DE RISQUE : Moyen / grand lancer pendant une rotation, reprise pendant la rotation	Non valable : Lancer sur une rotation + rattraper sur une rotation
	RISQUE TYPE 2 : Moyen / grand lancer, première rotation sous le vol, reprise pendant la deuxième rotation de base	R2 (0,30+0,10) Valable : Une rotation sous le vol + rattrape sur une rotation
	RISQUE TYPE 2 : Moyen / grand lancer pendant la première rotation, une rotation sous le vol, reprise	R2 (0,10+0,30) Valable : Lancer sur une rotation + rotation sous le vol
	RISQUE TYPE 2 : Moyen /grand lancer, première rotation de base, pas supplémentaires, deuxième rotation de base, reprise	Valable R2 (0.30+0.30) Interruption (deux pas supplémentaires) entre les deux rotations de base. Pénalisation E pour trajectoire imprécise avec 2 pas

8.5.2. DB AVEC ROTATION de 360°

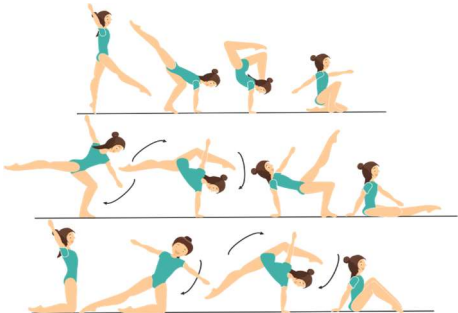
8.5.2.1. Une DB peut être exécutée sur le lancer ou sous le vol ou à la reprise de l'engin.

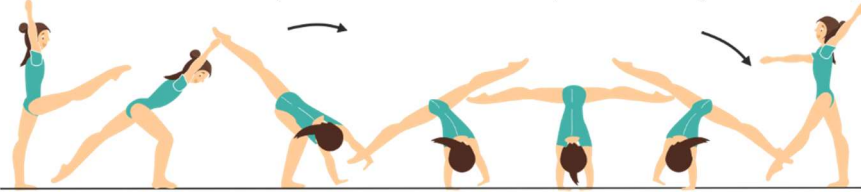
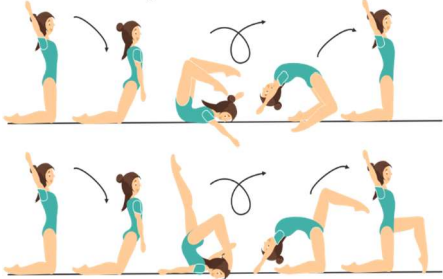
8.5.2.2. Une **DB** qui peut avoir plusieurs rotations grâce à une seule impulsion et ne compte que comme une rotation (un pivot DB avec 2 tours complets de 360° comptera pour 1 seule rotation dans le R)

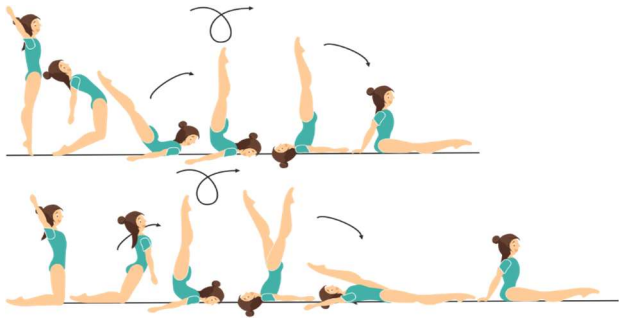
8.5.2.3. Une DB tentée avec rotation, exécutée d'une manière non valable, comptera comme élément de rotation pour le R dès lors que la rotation fait minimum 360°.

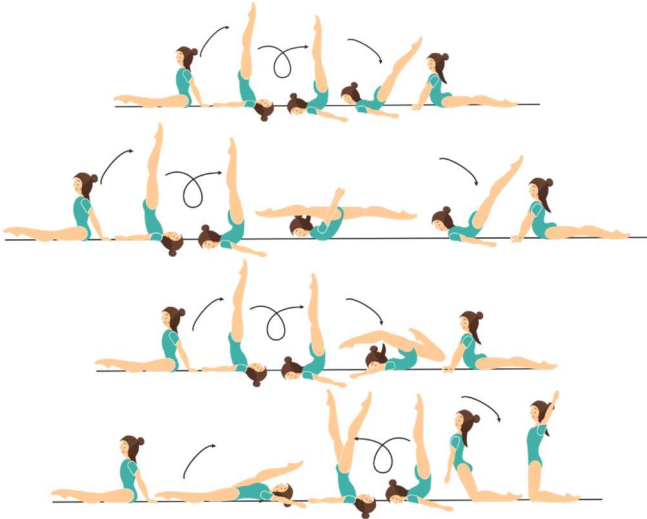
Explications / Exemples		
DB avec rotation dans la R		
R élément	Explication	Valeur
	R TYPE 2 : Moyen / grand lancer pendant la 1ère rotation (DB), 2 rotations sous le lancer, reprise	R3 = 0.10 + 0.30 + 0.30 = 0.70 1 DB validée
	R TYPE 2 : Moyen / grand lancer, 2 rotations de sous le vol, reprise pendant la 3° rotation (DB)	R3 = 0.30 + 0.30 + 0.10 = 0.70 1 DB validée
	R TYPE 2 : Moyen / grand lancer, 1ère rotation sous le vol, reprise pendant la 2ème rotation (DB)	R2 = 0.30 + 0.10 = 0.40 1 DB validée
	R TYPE 2 : Moyen / grand lancer pendant la 1ère rotation (DB), 2ème rotation sous le vol, reprise	R2 = 0.10 + 0.30 = 0.40 1 DB validée
	R TYPE 2 : Moyen / grand lancer, 1ère rotation sous le vol, 2ème rotation sous le vol (DB), la 3ème rotation sous le vol, reprise	R3 = 0.30 + 0.30 + 0.30 = 0.90 1 DB validée
	R TYPE 1 : Moyen / grand lancer, pivot attitude 720° sous le vol, reprise	R1 = 0.30 1 DB validée 2 tours

8.5.3. ÉLÉMENTS PRÉ-ACROBATIQUES

N°	Groupe	Exemples d'opportunité de variations	
1	Renversement en avant	Départ : Appui intermédiaire : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, à genoux, assis, etc. 1 main, 2 mains, coudes, tête, etc. Debout, à genoux, assis, sur 1 jambe*, etc. Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s). Exemples avec variations possibles 
2	Renversement en arrière	Départ : Appui intermédiaire : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, sur les genoux, assis, etc. Une main, deux mains, les coudes, la tête, etc. Debout, sur les genoux, assis, etc. Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s). Exemples avec variations possibles :  * Note : Un renversement avant / arrière peut être terminé en position 1 jambe avec le tronc en bas, afin de préparer un équilibre DB. Ceci est validé comme une rotation de 360°, mais cette connexion pour une DB n'est pas autorisée pour un R.

3	Roue de côté	Départ : Debout, sur les genoux, etc. Appui intermédiaire : Une main, deux mains, les coudes, la tête, la poitrine, le cou, etc. Position finale : Debout, sur les genoux, assis, etc. Mouvements des jambes : Ecart latéral, les jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, frappé, etc., avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s) Note : Les roues de côté qui se terminent coucher à plat sont acceptées en tant que rotations complètes 
4	Roulade en avant	Début : Debout, sur les genoux, etc. Sur la tête, sur une épaule, etc. Technique : Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc. Position finale : Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s) Mouvements des jambes : Note : La roulade peut être terminée dans une position couchée, afin de préparer la reprise de l'engin (valable comme rotation de 360°)
5	Roulade en arrière	Début : Debout, sur les genoux, assis, etc. Technique : Sur la tête, sur une épaule, etc. Position finale : Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, position biche, etc. Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)
6	Roulade sur la poitrine en avant	Début : Debout, sur les genoux, couché à plat, etc. Position finale : Debout, sur les genoux, en passant en grand écart, etc. Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s) Exemples de variations possibles : 

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

9	Poisson en arrière (Roulement sur le dos, passage sur l'épaule avec un mouvement à bascule, dos cambré, roulement sur la poitrine)	Début : Debout, assis, allongé sur le dos, etc. Position finale : Couché à plat, sur les genoux, en passant en grand écart, etc. Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, en pédalant, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s) Les poissons qui commencent ou se terminent coucher à plat sont acceptés en tant que rotations 360° complètes 
10	Rotation latérale en passant par un pont, en terminant avec un grand écart	Début : Position finale : Sur les genoux, debout, etc. Debout Mouvement des jambes : Grand écart avec flexion dorsale debout Note : C'est seulement un élément pré-acrobatique Exemple de possibles variations : 

Rotation latérale avec extension arrière du tronc

Début :

Debout, sur les genoux, etc..

Appui intermédiaire :

Une main, deux mains, les coudes, la poitrine, etc.

Appui possible :

En passant par un pont sur 1-2 jambes, ou avec les jambes qui ne touchent pas le sol

Position finale :

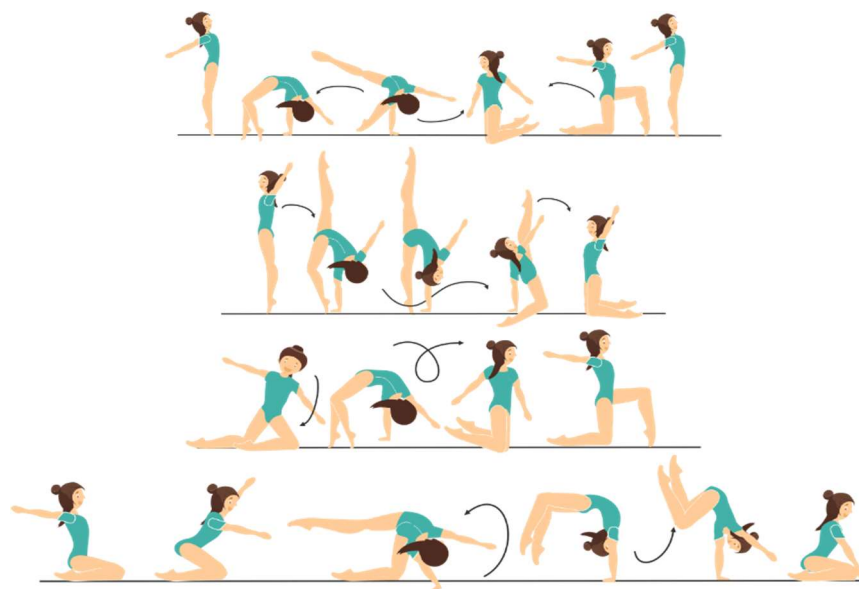
Debout, sur les genoux, couché à plat, etc.

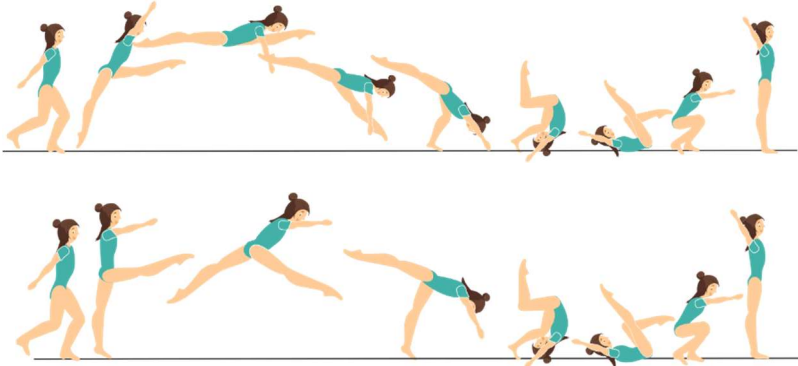
Mouvement des jambes :

Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)

Note : Cet élément est évalué à partir du moment où la gymnaste commence à se cambrer en arrière en pont. La rotation peut continuer sur les genoux, sans interruption, pour compléter les 360°

Exemple de possibles variations :



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

8.5.3.1. **NOTE SUR LE SAUT PLONGÉ** : Cet élément pré-acrobatique consiste en un saut (la phase de vol est requise ; le grand écart n'est pas requis, avec flexion du tronc en avant suivi directement par une roulade :

❖ Le critère « Changement de niveau » $\geq$ est valable pour le saut plongé pendant 1R.

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

8.5.4. Exemple 1 : Renversement en avant se terminant de côté comme une roue = renversement en avant. **Exemple 2** : Rotation de côté avec flexion du tronc se terminant en roulant sur la poitrine = rotation latérale

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

8.5.4.2. **Une phase de vol ou une fixation en appui sur les mains (pour plus d'une seconde)** sont des techniques non autorisées d'éléments pré-acrobatiques. **Pénalité d'Exécution -0.30 pour technique non autorisée.**

8.5.4.3. Un élément pré-acrobatique peut être répété dans un R, une DE, une DA, une DC, de manière isolée ou dans une série.

8.5.5. ROTATIONS VERTICALES

No	Groupe	Exemples de possibilités de variation
1	Debout : Avec saut / sautillés avec tour, avec pas tournants en rotation sur 1 ou 2 pieds	• Avec ou sans sauts / sautillés • Position des jambes librement choisie : toute combinaison de jambes tendues, genoux pliés, genoux relevés avec une forme fixée ou en position dynamique. • Position du tronc librement choisie : droit, penché en avant, penché en arrière, avec une forme fixée ou en position dynamique.
2	Assis: Rotation en position assise ou à genoux, avec ou sans passage en grand écart	• Tronc droit • La rotation peut commencer debout ou assis mais passe toujours par une position assise ou à genoux • Position des jambes choisie librement, y compris le possible passage par n'importe quelle position de grand écart Note : Une roulade assise appartient au groupe « assis » indépendamment de la position de Départ / Fin

3

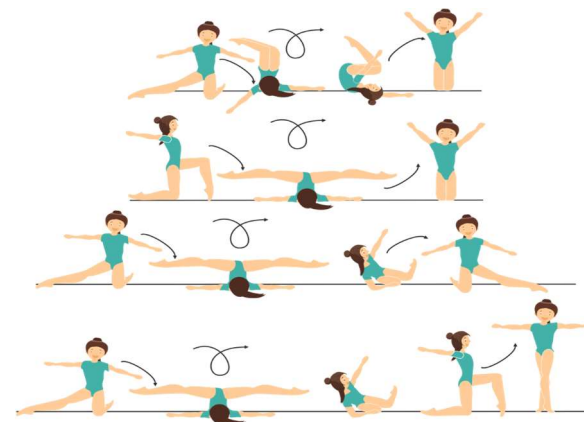
Couché :

Roulade de côté

⇒ *Précisions : mêmes si les roulades de côté, citées ci-dessous sont des rotations latérales, celles-ci sont classées avec les rotations verticales*

Le corps tourne latéralement couché sur le sol, du début à la fin de la rotation ou avec passage à genoux sur le dos
Position des jambes choisie librement

Exemples de variations possibles :



8.5.5.1. Chaque rotation verticale (groupe 1) peut être utilisée **2 fois dans un R**, de manière isolée, dans une série, ou répétée dans un **R** dans n'importe quel ordre. Dans ce cas, les 2 R devront être différentes pour être validées.

8.5.6. SÉRIE DE 3 DB : R avec série de 3 sauts tournants DB

8.5.6.1. 1 série de sauts tournants DB (tableau des sauts / Difficultés 33 et 35) peut être utilisée dans **1 R** dans l'exercice dans cet ordre

- Lancer pendant la 1ère DB
- 2ème DB sous le vol
- Reprise pendant la 3° DB

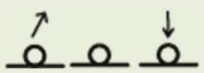
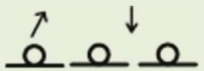
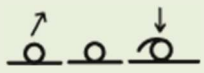
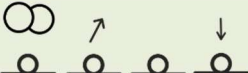
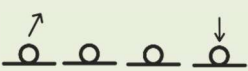
8.5.6.2. "Série" veut dire que les sauts DB proviennent de la même case dans la table des DB. Si la série n'est pas valable (par exemple : exécutée avec des DB différentes) R n'est pas validée.

8.5.6.3. Ce type de R sera évalué – et la valeur va être augmentée de + 0.30 pour série – avec **1 saut DB tournant sous le vol**.

8.5.6.4. Ce type de R peut être exécuté pendant une série de **plus de 3** sauts tournants, à condition que chaque saut tournant soit exécutés avant, et/ou après la R avec des éléments techniques à l'engin (*cf exemple n°4 dans le tableau ci-dessous*)

8.5.6.5. Si l'engin est **repris avant la 3ème DB**, le R n'est pas valable en tant que série (*cf exemple n°2 dans le tableau ci-dessous*)

8.5.6.6. Si l'engin est **repris après la 3ème DB**, le R est valable mais sans le critère série (*cf exemple n°5 dans le tableau ci-dessous*)

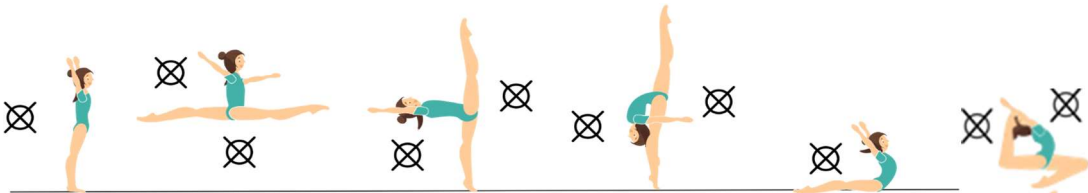
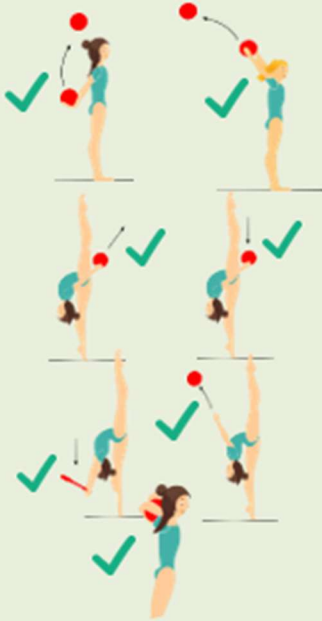
Explications / Exemples		
R avec série de 3 sauts tournants en DB		
	R TYPE 2 : Moyen / grand lancer sur saut en tournant, 2ème saut en tournant pendant le vol de l'engin, reprise sur le 3° saut en tournant	R3 + série = 0.10 + 0.30 + 0.10 + 0.30 = 0.80 3 DB validées
	R TYPE 2 : Moyen / grand lancer sur saut en tournant, 2ème saut en tournant pendant le vol de l'engin, reprise avant le 3° saut en tournant	R2 = 0.10 + 0.30 1ère DB validée 2ème DB validée autorisée "sous le vol", 3-ème DB sans élément technique donc non valide
	R TYPE 2 : Moyen / grand lancer sur saut en tournant, 2ème saut en tournant pendant le vol de l'engin, reprise en saut tournant avec extension arrière,	R3 = 0.10 + 0.30 + 0.10 (pas de critère série sur la R car les 3 DB ne sont pas en série) 3 DB validées
	R TYPE 2 : Moyen / grand cercle sur saut tournant, grand lancer sur le 2ème saut tournant, 3ème saut tournant sous le vol, reprise sur le 4ème saut tournant	R3 + série = 0.10 + 0.30 + 0.10 + 0.30 = 0.80 4 DB validées
	R TYPE 2 : Moyen / grand lancer sur saut tournant, 2 sauts tournants sous le vol, reprise sur le 4ème saut tournant	R3 = 0.10 + 0.30 + 0.30 + 0.10 = 0.80 (pas de critère série sur la R car la reprise doit se faire sur la 3ème DB) DB Validées : DB1, DB2, DB4

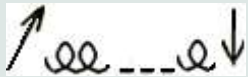
8.6. Critères GÉNÉRAUX pendant le lancer, vol, et rattraper de l'engin

Symbole	Valeur	Critères généraux
R3 R4 etc.	+ 0.10 OU + 0.30	Rotation supplémentaire et complète de 360° (sauf roulades poissons autorisées avec 180° de rotation) Du corps : pendant le lancer, sous le vol de l'engin, ou reprise dans n'importe quelle phase de la rotation + 0.10 (rotation sur le lancer et/ou reprise) + 0.30 (chaque giration sous le vol de l'engin) Une rotation effectuée après la reprise de l'engin n'est pas valable.
Z	+ 0.10	Changement de l'axe de rotation du corps ou changement du niveau* entre les rotations (dans chaque R, un seul changement d'axe et un seul changement de niveau peuvent être valorisés) <i>Exemple 1 : il n'y a pas de changement de niveau si la gymnaste lance debout puis effectue 2 roulades et reprend son engin au sol.</i> <i>Exemple 2 : il y a un changement de niveau et changement d'axe si la gymnaste lance puis effectue une rotation vertical debout et reprend son engin pendant / après une roulade)</i> Note* : Deux niveaux : 1. en vol/ debout et 2. au sol
S	0.30	Une série de 3 ou plus rotations pré-acrobatiques identiques* , ininterrompue sous le vol ET cas particulier pour 1 série de 3 DB sauts tournants avec lancer et reprise Note* : "Identiques"= du même groupe et exécutés de la même manière

RISQUES : CRITÈRES GÉNÉRAUX POUR TOUS LES ENGIN

pendant le lancer et pendant la reprise + **0.10** chaque fois

HORS CHAMP VISUEL ⊗	En dehors du champ visuel Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :  ⇒ Pour tous types de lancers/reprises : - Lancers / reprises exécutés devant ou sur le côté du corps sont valables pour ce critère si le tronc est cambré en arrière <u>CAS PARTICULIER</u> : quand le tronc est en extension arrière (vision altérée), le “en dehors du champ visuel” est accordé pour lancer / reprise lors de toute position postérieure / arrière du tronc, indépendamment de la place de la main, bras ou partie du corps qui lance ou récupère l'engin (<i>exemples qui valide le hors champ visuel : biche à boucle, saut de biche avec flexion dorsale, grand écart frontal avec tronc en arrière sous l'horizontal, onde totale du corps depuis le sol...</i>) ⇒ Tous les lancers / reprises exécutés sans les mains pendant que la gymnaste est la tête en bas, sont considérés en dehors du champ visuel	
≠	Sans l'aide des mains	
=	Au sol	

Exemples		
Elément R	Explication	Validité
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, 3 rotations sous le vol de l'engin, reprise	R3 $0,30 \times 3 = 0,90$ <i>Si les rotations sous le vol sont 3 pré-acro identiques alors le critère série est ajouté (0,90 + 0,30)</i>
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer pendant la 1ère rotation, 2 rotations sous le vol de l'engin, reprise	R3 $0,10 + 0,30 + 0,30 = 0,70$
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, 2 rotations de base sans interruption suivies de trois pas et une troisième rotation, reprise	R3 $0,30 \times 3 = 0,90$ Pénalisation E <i>(trajectoire imprécise avec 3 pas)</i>
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, 2 rotations de base sous le vol, reprise pendant une troisième rotation, en dehors du champ visuel sans l'aide des mains	R3 $0,30+0,30+0,10+0,10+0,10 = 0,90$
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, lancer pendant une rotation, une 2ème rotation sous le vol et reprise pendant une troisième rotation, en dehors du champ visuel	R3 $0,10+0,30+0,10+0,10 = 0,60$

8.7. Critères SPÉCIFIQUES pour un R pendant le lancer et reprise de l'engin

Symbol e	Critères SPÉCIFIQUES pour le lancer + 0.10 chaque fois	Symbol e	Critères SPÉCIFIQUES pour la reprise + 0.10 chaque fois
	Moyen / grand lancer après un roulement sur le sol (●○) <u>Valable seulement quand exécuté sans les mains</u> ≠		Passage à travers le cerceau / corpe avec tout ou partie du corps pendant la reprise. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau. Exemple : Tête/cou + tronc ; Bras + tronc ; tronc + jambes, etc.
	Passage à travers la corde / cerceau avec tout ou une partie du corps pendant le lancer. Au moins deux grands segments du corps doivent passer à travers la corde. Exemples : Tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.		Rebond direct sur le corps sans aucun arrêt, Sans bras ou mains : ○● Note : rebond direct depuis n'importe quelle partie du corps à l'exception du(des) bras et de la (des) mains Le critère  n'est pas valable si le rebond se fait sur bras ou mains(s) et dans ce cas seul le critère ≠ est retenu.
	Moyen / grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par une extrémité		Reprise directe avec un roulement de l'engin sur au minimum 2 grands segments du corps Non valable : critère additionnel ≠ non accordé pour bras/main indépendamment de la position de la paume Valable : critère ⊗ additionnel si une partie du roulement est en dehors du champ visuel
	Lancer des 2 massues () • Simultanément • Asymétrique • "Cascade" <i>Les lancers asymétriques peuvent être exécutés avec 1 ou 2 mains au même moment. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents dans leur forme ou leur amplitude (un lancer plus haut que l'autre) et sur différents plans ou directions.</i> Lancer en cascade		Reprise simultanée des massues ()
			Reprise du ballon (●) à une main Sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main
			Reprise directe du cerceau (○) en rotation autour d'une autre partie du corps, sans les mains Le critère sans les mains sera également validé
	Moyen / grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par le milieu		Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main.

Explications : Evaluation des LANCERS EN CASCADE

- **Le lancer en cascade** est un lancer des deux massues, l'une après l'autre, avec les deux massues en l'air à un moment
- Pour chaque R avec cascade, maximum 2 lancers sont évalués : Aucun critère donné pour le 3ème lancer en cascade ni pour le relancer utiliser lors du 3ème lancer
- Minimum 1 lancer doit être moyen / grand, avec 1 rotation de base sous ce lancer. L'autre lancer peut avoir n'importe quelle hauteur. L'ordre des différentes hauteurs est libre (haut-bas-bas-haut)
- La reprise d'une massue peut être avant le début des rotations de base, l'autre massue reprise à la fin ou pendant la dernière rotation du R.
- Ou, la première massue peut être reprise pendant les rotations de base pour autant qu'il n'y a pas d'interruption dans la/les rotations de base en raison de la reprise des massues
- Chaque critère peut être donné pour le lancer de chaque massue et pour la reprise de chaque massue.
- Les critères sont donnés pour la reprise avant, pendant ou à la fin des rotations.
- Les critères sont donnés pour le lancer avant ou pendant les rotations.
- Un lancer exécuté après la dernière rotation n'est pas du tout compté parmi le R

8.7.1. REBOND DIRECT sans arrêt depuis différentes parties du corps () :

- Le rebond fait partie de la principale action du R ; dans ce cas, il est nécessaire de reprendre le rebond pour que le R soit valable.
- Le critère pendant la reprise du rebond n'est pas évalué comme partie du R

8.7.2. REPRISE DU CERCEAU EN ROTATION autour d'une partie du corps ()

Le critère « sans l'aide des mains » sera également validé

8.7.3. REPRISE DE LA CORDE

- Toutes les reprises CORRECTES de la corde sont acceptées
- Une reprise de la corde en bouchon (boule) n'est pas valable. Cette forme de reprise invalide le R.
- **Une reprise correcte de la corde** s'entend par toute reprise fluide, pour laquelle la corde est reprise rapidement tirée / bloquée pour être reprise aux extrémités avec ou sans l'aide d'une partie du corps (ouverte ou fermée) ou pour laquelle la corde est immédiatement remise en mouvement dans l'élan du rattraper ou pour laquelle la corde est bloquée./ enroulée volontairement (dans une DA par exemple).

⇒ Ainsi, une corde qui tombe sur la gymnaste ou qui s'écrase au sol pour une partie du ou qui est en boule, le tout sans être tirée ou remise en mouvement, ne sera pas considérée comme une reprise valide.

8.8. R ne sera PAS VALABLE dans les cas suivants

- Sans moyen / grand lancer de l'engin
- Absence d'une rotation de base sous le vol de l'engin
- Rotation non validée si incomplète (pas 360°), cela peut entraîner un nombre insuffisant de rotation (TYPE I ou II)
- Perte de l'engin
- R identique
- Reprise avec rebond sur le sol
- Reprise du ruban par le tissu au-delà de 20 cm (au lieu de la baguette)
- Exécuté avec un boomerang dans n'importe quelle phase
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste
- Répétition du groupe rotation vertical groupe 1 dans plus de 2 R
- Répétition des groupes 2 ou 3 des rotations verticales dans plus d'1 R
- Répétition d'une catégorie d'éléments pré-acrobatiques dans plus d'1 R
- R exécutée avec 2 DB différentes lors du lancer et 1 lors de la reprise (excepté en série de sauts tournants)
- R avec série de sauts tournants : interruption entre toute rotation
- La DB démarre en dehors du praticable
- La reprise de l'engin s'effectue après la fin de la musique.
- Eléments pré-acrobatiques exécutés avec une technique non-autorisée
- R exécutés autrement qu'en rapide succession ou simultanément
- L'exigence de direction par les 5 gymnastes / sous-groupes n'est pas respectée
- R exécutés en sous-groupes séparés, avec des engins différents dans un sous-groupe

9. DIFFICULTÉS D'ENGIN (DA)

9.1. DÉFINITION

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

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

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

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

9.1.3.2. "Reprise d'un moyen/ grand lancer " + une 2ème base d'engin + minimum 1 critère qui est exécuté pendant les 2 bases.

9.1.3.2.1. Le principe de DOUBLE BASE : " REPRISE l'engin d'un moyen / grand lancer + une autre base surlignée en rose.

Ces cases sont visibles dans les tableaux de DA et sont les seules bases cumulables pour valider une double base à l'engin.

9.1.3.2.2. Les 2 bases doivent être exécutées sans interruption et sans pause entre les deux.

9.2. EXIGENCES

- 9.2.1.** Le nombre de **DA minimum et maximum est défini dans le PFA** et seront évaluées **dans l'ordre chronologique**. Des **DA** supplémentaires ne seront pas évaluées (**Pas de pénalisation**).
- 9.2.2.** Une **répétition identique de DA** (répétition de l'entière combinaison de base(s) et de critères(s), exécuté de manière identique) compte comme une tentative de DA et n'est pas valide
- 9.2.3.** Lorsque la DA est composée d'une base d'engin + 2 critères : la valeur de la base détermine la valeur de la DA.

Exemple : Cerceau et ballon

Base	Valeur	Critères	Valeur de la DA
Long roulement 	0.30	 	0.30

- 9.2.4. DOUBLE BASE :** lorsque la DA, consiste en "reprise d'un moyen / grand lancer + une 2ème base + un critère : la valeur de la DA est la valeur de la base la plus haute +0.10 point supplémentaire pour la 2ème base. **Attention**, les **CASES ROSES** dans les tableaux de DA sont les seules 2^{ème} bases qui peuvent s'associer à une reprise d'un moyen / grand lancer.

Exemple : Cerceau et ballon

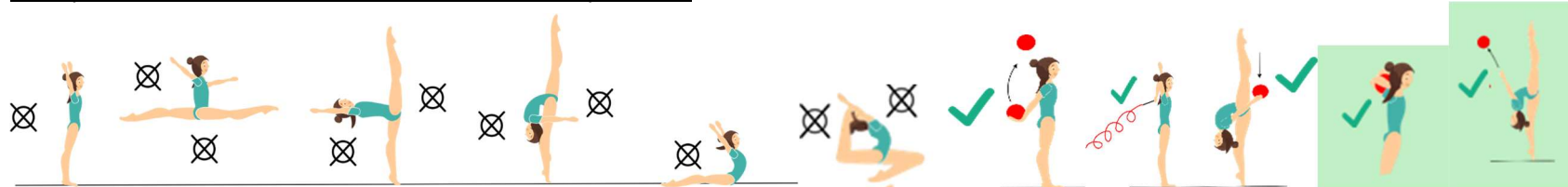
Base	Valeur	Base	Valeur	critère	Valeur de la DA Double Base
Reprise d'un moyen / grand lancer ↓ 	0.30	Long roulement 	0.30		0.30 (base la plus haute) + 0.10 (pour la 2 ^{ème} base) = 0.40

9.3. CRITÈRES des DA

- 9.3.1.** Les critères sont valables dans les conditions énumérées dans le tableau des bases et critères par engin.
- 9.3.2.** Les critères répertoriés comme « N/A » dans les tableaux DA sont « Non valables » pour cette base et ne peuvent pas être comptés parmi les 2 critères minimum.
- 9.3.3. CRITÈRES pour les DA valables pour tous les engins.**

CRITÈRES pour les DA

Exemples de zones considérées "en dehors du champs visuel" :



⇒ **Pour tous les types d'éléments engins :**

- Le critère "hors du champ visuel" est évalué pour la position la partie du corps qui exécute le(s) élément (s) d'engins :
 - Quand la main est dans une position selon les zones indiquées
 - Les éléments engins exécutés devant ou sur le côté du corps sont valables lorsque la vision est altérée (quand le tronc est cambré en arrière, par exemple : saut à boucle, équilibre cambré...)
- La base complète de l'engin, ou une action complète parmi les deux actions définies ou plus, doit être exécutée en dehors du champ visuel.

Exceptions :

- Long roulement et glisser sont "en dehors du champs visuel" si une partie (début, milieu ou fin) de la base est exécuté dans la zone définie comme "en dehors du champ visuel".
- Les moulinets sont "en dehors du champs visuel" si au moins 2 des 4 cercles sont exécutés dans une zone définie comme "en dehors du champ visuel".

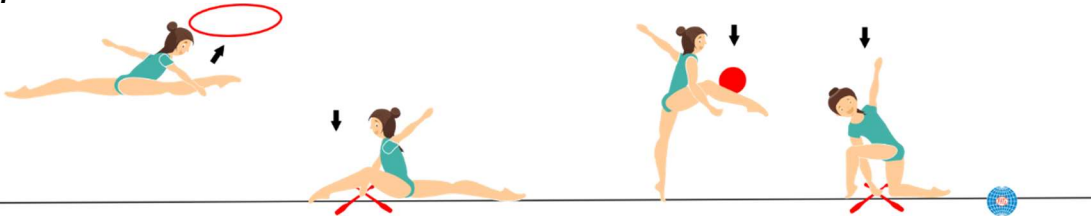
⇒ **Pour les éléments engins exécutés sans la/les main(s) :**

Toutes les bases exécutées sans les mains pendant que la gymnaste est la tête en bas (*durant une roue par exemple*) sont considérés en dehors du champ visuel



**HORS
CHAMP
VISUEL**



SANS L'AIDE DES MAINS ≠	L'engin doit avoir un mouvement technique autonome complet sans l'aide des mains, qui peut être initié : • Par une impulsion provenant d'une autre partie du corps • Par une impulsion initiale de la (des) main (s), mais ensuite l'engin doit avoir un mouvement technique autonome complet sans l'aide de la (des) main(s). • <u>Pour les grands roulers et les glissers : aussi possible avec une impulsion initiale de la/les main(s), quand le rouler ou le glisser finit sans l'utilisation des mains</u>
SOUS LE / LES JAMBES ✂	Dans une relation corps-engins complexe, exécutée sous les jambes. <u>Au minimum, la main travaillante doit être sous la/les jambe(s).</u> Exemples :  Note pour les massues : Lorsque les moulinets sont exécutés avec un bras de chaque côté de la jambe, les moulinets eux- mêmes se produisent sous la jambe, et le critère "sous la jambe " est valable quelle que soit l'orientation du corps.
ROTATION ○	• Minimum 360° • La définition complète de la base doit être faite à une certaine phase de la rotation. Il est acceptable que la base soit complétée avant que la rotation ne soit terminée. Pour les longs roulements, l'impulsion pour le roulement et l'impulsion pour la rotation peuvent être effectuées en même temps. • Ce critère peut être combiné avec la "position au sol" si la rotation de 360° est effectuée en maintenant la position sur le sol du début à la fin de la base.

DIFFICULTÉ CORPORELLE DB	- Exécuté avec une DB - Au cours de chaque DB, 1 DA au maximum peut être exécutée. Toute DA supplémentaire dans la même DB (par exemple, dans un équilibre fouetté ou un pivot fouetté) compte comme une tentative de DA et n'est pas valide. Série de sauts et de rotations : 1 DA sur chaque DB de la série est possible, si elle est exécutée conformément aux exigences de la DA. Dans une série de DB, la répétition à l'identique de la DA ne compte pas comme une tentative de DA supplémentaire, elle ne sera cependant validée qu'une seule fois (dans l'ordre chronologique). <i>Exemple 1</i> : petits cercles en massues sur 3 manèges biche en série. Les petits cercles sont bien exécutés sur le 1er manège biche (valide) : DA valide. <i>Exemple 2</i> : petits cercles en massues sur 3 manèges biche en série. Les petits cercles sont mal exécutés sur le 1er manège biche mais bien exécutés sur le 3ème manège biche (saut valide) : DA non valide - Le critère DB est donné seulement quand la DB est valide, par exemple, dans une rotation DB, le critère DB n'est pas donné pour des bases exécutées après une grande déviation. Toutefois, le critère rotation peut être validé si une rotation de 360° est bien réalisée. Remarque concernant le long roulement sur une DB d'équilibre (à l'exception des équilibres dynamiques) : L'impulsion pour le roulement peut être fait en même temps que l'impulsion pour la DB, ou après l'impulsion pour la DB. Après l'impulsion initiale ; la DB d'équilibre est censée être fixe pour la durée du roulement. Si ce n'est pas le cas, le critère DB n'est pas valable pour le grand roulement DA, et le grand roulement n'est pas un élément technique d'engin valable pour la DB d'équilibre.
POSITION AU SOL =	Les éléments de l'engin sont exécutés en position au sol, du début à la fin de la DA : - Au sol, appui sur une partie quelconque du ventre et/ou de la poitrine. - Au sol, appui sur n'importe quelle partie du dos et/ou de la nuque. - Au sol, appui sur le côté du corps - A genoux - Accroupie - Assise ⇒ En position complètement couchée sur le côté. La position de la (des) jambe (s) est libre. Pour les bases avec 2 actions ou plus. Il suffit d'être dans la position au sol pendant l'action qui a 2 critères (lâcher ou reprise). Exemples de positions VALIDES comme "position au SOL" :

ONDE DU CORPS ENTIER

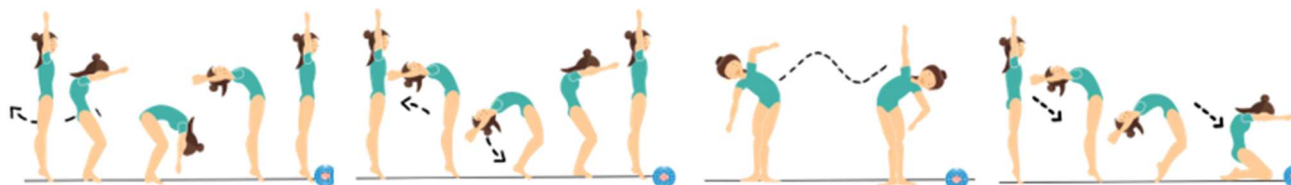
W

Définition :

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

Exemples d’onde entière du corps :

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



Evaluation du critère, conformément à la définition :

- Se pencher en arrière et en avant, **sans mouvement séquentiel** à travers le corps (les segments participants simultanément et non séquentiellement) : **NON VALIDE**
 - Contraction séquentielle de tous les segments du corps, mais **sans décontraction** : **NON VALIDE**
 - Contraction et décontraction séquentielle des hanches à la tête, **sans participation des articulations du genou** : **NON VALIDE**.
 - Contraction et décontraction séquentielle des pieds à la tête, **sans participation des bras** : **VALIDE**. La participation des bras n’est pas obligatoire
 - Contraction et décontraction séquentielle des chevilles à la tête avec **limitation de l’amplitude** du mouvement du cou : **VALIDE** avec **pénalité en EXECUTION**
- ⇒ L’entière définition de la base doit être montrée à une certaine phase de l’onde. Il est acceptable que la base soit terminée avant que l’onde soit complète.
- ⇒ Toutes les ondes du corps entier doivent être différentes : différentes par des ondes vers l’avant, vers l’arrière, sur le côté, avec les jambes ensemble ou séparées, mais des ondes répétées identiques sont considérées comme des mêmes ondes.

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

9.3.5. Un maximum de 3 DA consécutives peut être exécuté dans une position au sol :

9.3.5.1. Après 3 DA consécutives exécutées dans une (des)” position (s) au sol”, la gymnaste doit passer par au moins, 1 mouvement de liaison ou une difficulté qui n’est pas dans “une position au sol” avant que la gymnaste ne soit autorisée à revenir à n’importe quelle “position au sol”.

9.3.5.2. Toute DA consécutive supplémentaire au sol (jusqu'à ce que la gymnaste ait quitté le sol), compte comme une tentative de DA et n'est pas valide (indépendamment de 2 autres critères valides) et une pénalité est prise par le juge DA. Exemple : la gymnaste effectue 3 DA dans une position au sol et réalise ensuite une DA en ruban, elle tourne sur les fesses au sol avec des serpentins hors champ visuel. La 4^{ème} DA est considérée tentée et n'est pas valide, une pénalité sera appliquée par le juge DA

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

9.3.6. Le choix des rotations verticales n'est pas enregistré par les juges DA : les rotations verticales peuvent être exécutées comme un mélange de groupes de rotations verticales, et les rotations verticales peuvent être répétées librement, à condition que les DA soient différentes.

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

9.4. COMBINAISON de 2 BASES

9.4.1. 2 bases d'engin consécutives sont évaluées comme 2 DA séparées seulement quand il y a une fin claire (arrêt après) de la 1^{ère} base, avant que la 2^{ème} base ne soit commencée.

Explications / Exemples					
Base	Valeur	Base	Valeur	Critères	Valeur DA
Spirales 	0.30.	Moyen / grand lancer 	0.20		0.30 Spirales réalisées en dehors du champ visuel pendant une rotation.
Long roulement 	0.30	Petit lancer / reprise 	0.20		0.30 Long roulement du cou jusqu'aux pieds, direct sans arrêt, petit lancer par les pieds, reprise du ballon avec le dos. ⇒ Petit lancer combiné (pas d'arrêt avant le petit lancer) avec le roulement : la DA petit lancer n'est pas valide . ⇒ Petit lancer / reprise : les critères hors champ visuel et sans les mains sont réalisés sur la reprise : DA valide

9.4.2. 2 bases consécutives du même engin exécutées dans la même relation corps/engin, sans arrêt de l'engin, pour 2 éléments corporels / DB consécutifs ou plus sont évalués comme 1 DA.

Explications / Exemples
Rotations horizontales au cerceau, au-dessus de la tête pendant un pivot attitude, suivi des mêmes rotations (sans arrêt du cerceau) sur une rotation au sol. La première DA est valide, tandis que la seconde, compte comme une tentative de DA et n'est pas valide.

9.4.3. 2 bases d'engin séparées, effectuées avec 2 critères chacune, dans le même élément corporel / DB sont évaluées comme 2 DA, la 2^{ème} DA compte comme une tentative de DA et n'est pas valide.

Exemple : sur un équilibre fouetté, moulins hors champ visuel (DA 1) sur la 1^{ère} forme et petit lancer d'une massue avec l'autre massue (DA 2) sur la 3^{ème} forme : la DA 1 est valide et la DA 2 tentée mais non valide.

9.4.4. Lorsque **2 bases d'engins** sont combinées, sans « reprise d'un moyen / grand lancer » et que seul **1 critère** est exécuté, cela n'est pas évalué comme une DA.

Explications / Exemples					
Base	Valeur	Base	Valeur	Critère	DA valeur
Spirale (aider par le tissu) 	0.30	Moyen / grand lancer 	0.20		<i>Ce n'est pas une DA (ni valide / ni tentée)</i>

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

9.4.6. Toutes les bases avec 2 actions ou plus sont comptées comme 1 base pour chaque élément total, et non pas par exemple, 1 base petit lancer pour la 1^{ère} phase + 1 base rebond sur le corps pour la 2^{ème} phase. *Exemple* : impossible de valider 2 DA sur le même petit lancer.

9.5. Evaluation

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

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

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

9.5.3. Pour toutes les bases avec 2 **actions ou plus (rebond, rétro, échapper, petit lancer, échappé spirale à la corde, boomerang...)**, les 2 critères doivent être exécutés dans la même action (par exemple, 1 critère sur le petit lancer et 1 critère sur le petit reprise = DA non valide). Les actions sont évaluées dans l'ordre chronologique :

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

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

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

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

9.6. DA ne sera pas valable dans les cas suivants :

- Base ou critères non exécutés conformément à leur définition.
- Perte/chute d'engin.
- Plus de 3 DA consécutives dans une position au sol
- Élément pré-acrobatique du même groupe réalisé dans plus d'une DA.
- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin.
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste.
- Exécutée pendant n'importe quelle phase de la R.
- Le ruban repris involontairement par le tissu par erreur (20 cm maximum).
- DA commencée en dehors du praticable.
- Toute partie de la difficulté exécutée après la fin de la musique.

9.7. TABLEAU DES BASES DA ET CRITÈRES :

CORDE



BASE → les cases roses sont les seules 2èmes bases pouvant être associées à une reprise après un moyen/grand lancer pour valider une double base	Base symbole	Valeur	Critères								Critères spécifiques	
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB			
Passage avec le corps entier ou une partie du corps (2 grandes parties du corps)		0.3	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Passer dans la corde avec une série de sautillés (min. 3)		0.3	v	N/A	v	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Reprise de la corde ouverte avec une extrémité dans chaque main, d'un moyen / grand lancer.		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v			
Échappé et reprise		0.3	v	v	v	v	v	v	v			
Spirales : Rotations de l'extrémité libre de la corde, corde tenue par une extrémité.		0.3	v	v	v	v	v	v	v			
Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps		0.2	v	v	N/A	v	v	v	v			
Rotation (min. 1) de la corde ouverte tenue par son extrémité ou son milieu		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Moulinets avec la corde ouverte		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v			
Transmission sans l'aide des mains avec au minimum 2 différentes parties du corps (pas les mains)		0.2	v	v	N/A	v	v	v	v			
Petit lancer/reprise (y compris en chute libre)		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
1. Pousser, repousser 2. Rebondir : utilisation de différentes parties du corps, à l'exception des mains et des bras		0.2	v	v	v	v	v	v	N/A			
Moyen / grand lancer		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Moyen / grand lancer de la corde ouverte tenue par le milieu		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Moyen / grand lancer de la corde ouverte tenue par une extrémité		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Reprise après un moyen / grand lancer		0.3	v	v	v	v	v	v	v			
Symbole	Explications / Exemples											
	Double rotation (ou plus) de l'engin pendant des sauts ou les sautillés											
	Corde tournant en arrière											
	Croisement des bras pendant des sauts ou des sautillés Dans une série de sautillés, il est possible de les exécuter avec les bras croisés et décroisés, ou tous avec les bras croisés.											

9.8. TABLEAU DES BASES DA ET CRITÈRES :

CERCEAU



BASE → les cases roses sont les seules 2èmes bases pouvant être associées à une reprise après un moyen/grand lancer pour valider une double base	Base symbole	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Long roulement du cerceau sur minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe : autour d'une partie du corps (à l'exception des mains) ou sur une partie du corps (non validable sur la paume de main ouverte)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rotation (min. 1) du cerceau autour d'une partie du corps (pas des mains)		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Passage dans le cerceau avec tout le corps ou une partie du corps (2 grands segments du corps)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Roulement du cerceau sur le sol		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotation (min. 1) sur le sol autour de l'axe		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Transmission sans l'aide des mains entre au moins 2 parties du corps (pas les mains)		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Glissade du cerceau sur au moins un grand segment du corps		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer/reprise (y compris en chute libre)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
1. Pousser, repousser 2. Rebondir : utilisation de différentes parties du corps, à l'exception des mains et des bras		0.20	v	v	v	v	v	v	N/A
Moyen / grand lancer		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Moyen / grand lancer avec rotation autour de l'axe		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du cerceau suite à un moyen/ grand lancer		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbole	Explications / Exemples
	Moyen / grand lancer avec rotation du cerceau autour de son axe en vol : - Lancer du cerceau en le faisant tourner autour de l'axe vertical ou horizontal pendant son vol, en maintenant le plan de rotation du début à la fin du vol du cerceau. - L'impulsion initiale est donnée pendant le lancer du cerceau par une ou deux mains, ou par une autre partie du corps

9.9. TABLEAU DES BASES DA ET CRITÈRES :

BALLON



BASE		Base symbole	Valeur	Critères						
				⊗	≠	≠	○	=	w	DB
→ les cases roses sont les seules 2èmes bases pouvant être associées à une reprise après un moyen/grand lancer pour valider une double base										
Long roulement du ballon sur au moins 2 grands segments du corps		∞	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du ballon d'une main à partir d'un moyen/ grand lancer		↓	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Rebond	Un haut rebond (au niveau des genoux ou plus) à partir du sol	∨	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotations libres du ballon sur une partie du corps		∞	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Transmission sans l'aide des mains entre au moins 2 parties du corps (pas les mains)		∞	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer/reprise (y compris en chute libre)		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
1. Pousser, repousser 2. Rebondir sur différentes parties du corps, à l'exception des mains et des bras		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Moyen / grand lancer		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du ballon après un moyen / grand lancer		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rebond au sol après un moyen / grand lancer et une récupération directe (à n'importe quelle hauteur, à l'exception des mains/bras).		↙	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Symbole		Explications / Exemples								
↓		La DA n'est valable que lorsque le ballon est rattrapé à une main. Si la gymnaste tente de rattraper le ballon à une main et le sauve en utilisant l'autre main ou le corps, cela compte comme une tentative de DA et n'est pas valable avec une pénalité d'exécution.								
∨		Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol : les 2 critères doivent être exécutés dans la même action (par exemple, la DA n'est pas valable si 1 critère dans le 1er rebond et un autre critère dans le 3e rebond). Les actions sont évaluées dans l'ordre chronologique.								

9.10. TABLEAU DES BASES DA ET CRITÈRES :

MASSUES



BASE → les cases roses sont les seules 2èmes bases pouvant être associées à une reprise après un moyen/grand lancer pour valider une double base	Base Symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	≠	○	=	w	DB
Moulinets (min. 4 / 6 cercles)	×	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)	⇒	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Petits cercles des 2 massues	○○	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Long roulement sur au minimum 2 grands segments du corps.	∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotations libres de 1 ou 2 massues sur ou autour d'une partie du corps ou autour d'une autre massue	○○	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Transmission sans aide des mains entre au moins 2 parties du corps (pas les mains).	○○	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Glissement d'une massue sur au moins un grand segment du corps	○○	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues emboîtées / rattraper.	—●—	0.20	v	v	v	v	v	v	v
• Rebond au sol	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Petit lancer / reprise (y compris en chute libre)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
(1) Pousser, repousser (2) Rebondir : utilisation de différentes parties du corps, à l'exception des mains et des bras	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Moyen / grand lancer	↗	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise une massue lors d'un moyen / grand lancer	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise une massue d'un moyen/ grand lancer dans une main l'autre étant déjà tenue dans la même main	↓	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Reprise simultanée de 2 massues emboîtées ou non, lors d'un moyen / grand lancer	⇓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbole	MASSUES : Explications / Exemples
	Petits lancers des 2 massues non emboîtées/reprise: au moins 2 critères doivent être réalisés sur la même action (par exemple: reprise). Les critères peuvent être réalisés 2 fois avec la même massue. Dans tous les cas, il s'agit que d'une DA. Les rotations sur les petits lancers sont de minimum 360°
	Moyen/ grand lancer de 2 massues emboîtées ou non : les 2 massues peuvent être lancées : • Simultanément, les deux massues sont parallèles pendant le vol • Asymétrique • En cascade Pour les lancers asymétriques et en cascade, il suffit qu'une seule massue réponde aux exigences de hauteur du lancer. Cascade : Le lancer en cascade est un lancer des 2 massues, l'une après l'autre, les 2 massues étant en vol au même moment. Ce type de lancer est une base ; par conséquent, les critères nécessaires peuvent être exécutés avec la 1ère ou la 2ème massue lancée, à condition qu'au moins 1 massue soit un lancer haut. Les 2 critères minimum doivent être exécutés sur la même action (lancer n°1 ou lancer n°2), quelle que soit la hauteur de cette action.
	Reprise simultanément des 2 massues emboîtées ou non : les massues peuvent être reprises par n'importe quelle partie de la massue.
	La reprise des 2 massues depuis un lancer en cascade ou après un lancer asymétrique est une seule base (une reprise), une fois. • Si après un lancer en cascade ou asymétrique, les 2 massues sont reprises simultanément : la base "reprise simultanée de 2 massues" peut être évaluée. • Si après un lancer en cascade ou asymétrique, les 2 massues ne sont pas reprises simultanément : la base "reprise d'un moyen / grand lancer peut être évaluée une fois. La DA ne sera pas attribuée pour la reprise d'un éventuel petit lancer (ce n'est pas une nouvelle base), et pas une 2ème fois pour "reprise d'un moyen / grand lancer".

9.11. TABLEAU DES BASES DA ET CRITÈRES :

RUBAN

10

BASE → les cases roses sont les seules 2èmes bases pouvant être associées à une reprise après un moyen/grand lancer pour valider une double base	Base symbole	Valeur	Critères						
			✗	≠	≠	○	=	w	DB
Spirales / "tire bouchons" "Epéiste" (sans les mains pas valable)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Serpentins		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang en l'air		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang avec relancer et /ou retour vers l'arrière le long du sol		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echapper et rattraper (renversement de la baguette)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Long roulement de la baguette du ruban au minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Passage avec tout ou partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Baguette du ruban tenue sans les mains (par exemple : cou, genou, coude) pendant les mouvements ou difficultés de rotation (pas de "tour lent") créant un cercle complet du ruban autour du corps		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Transmission sans l'aide des mains avec au moins 2 parties du corps différentes (pas les mains).		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / reprise (y compris en chute libre, glisser)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Pousser, repousser		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Moyen / grand lancer		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Moyen / grand lancer depuis un glissement sur le sol		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du ruban en vol depuis un moyen / grand lancer		0.30	v	v	v	v	v	v	v

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

10. DIFFICULTÉ AVEC COLLABORATION (DC)

10.1. Définition

10.1.1. L'exercice d'ensemble est défini par le **travail coopératif** où chaque gymnaste entre dans une relation avec 1 ou plusieurs engins et 1 ou plusieurs partenaires.

10.1.2. Une difficulté avec collaboration requiert une coordination harmonieuse entre les gymnastes, exécutée :

10.1.2.1. Toutes les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes (couple, trio etc.)

10.1.2.2. Avec une variété de déplacements, de directions et de formations

10.1.2.3. Avec ou sans contact direct avec les partenaires (corps ou engin)

10.1.2.4. Avec ou sans élément(s) de rotation

10.1.2.5. Avec porté possible (maximum 1 gymnaste à la fois)

10.1.2.6. Avec un possible appui sur les engins ou une/les gymnaste/s

10.2. Types de collaborations

10.2.1. Les différents types de collaborations suivants existent :

10.2.1.1. Collaboration simple avec action unique(**C**)

10.2.1.2. Collaboration sans grand ou long lancer de l'engin (**CC**)

10.2.1.3. Collaboration avec grand/long lancer de l'engin et élément dynamique de rotation pendant le vol de l'engin (**CR**)

10.2.1.4. Collaboration avec lancer multiple ($c \nearrow$)

10.2.1.5. Collaboration avec reprise multiple ($c \Downarrow$)

10.2.1.6. Collaboration avec Image (**CI**)

10.3. Exigences

10.3.1. Le nombre minimum de DC requis est déterminé dans le PFA

Pénalité DA : 0.30 point par collaboration manquante

10.3.2. Un minimum de chaque type de collaboration (tenté) est requis : C, CC, CR, $c \nearrow$ (ou $c \Downarrow$) sauf la CI qui n'est pas obligatoire.

Pénalité DA : 0.30 point par type de collaboration manquante

10.4. Evaluation générale des collaborations

10.4.1. Une collaboration est valable si elle a été réalisée avec succès par les 5 gymnastes. La fin de la collaboration est quand la dernière action requise est réalisée, par exemple :

- Quand la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale(s) reprend(reprennent) finalement l'engin.
- Quand le lancer ou relancer final a été repris.
- Quand l'action finale de la CC est terminée.

- 10.4.2.** Les gymnastes peuvent avoir des **rôles différents** : exécuter l'action principale – être liées à la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale – créer l'obstacle – être liées à l'obstacle. A travers ces rôles, toutes les 5 gymnastes doivent participer dans la/les action/s de la collaboration – être impliquées les unes avec les autres – pour que la collaboration soit valable :
- Avec contact direct
 - Avec passage par-dessus, par-dessous, et à travers une gymnaste sans contact
 - Par le biais des engins
- 10.4.3.** Une **nouvelle collaboration** peut commencer seulement lorsque la difficulté de collaboration précédente est **terminée comme décrit**. Si 2 collaborations se chevauchent dans le temps, la 2^e n'est pas valable.
- 10.4.4.** Il est possible de **COMBINER** 1 CR ET une $c \nearrow$ (ou $c \searrow$) uniquement. Dans ce cas, la valeur de la CR et la valeur de la $c \nearrow$ (ou $c \searrow$) sont cumulées.
- Exemple : une CR (valeur avec critères = 0.50) et $c \nearrow$ (valeur 0.40) = DC à 0.90*

10.4.5. Participation en sous-groupes

- 10.4.5.1. Les sous-groupes doivent exécuter le **même type de collaboration**. La valeur de collaboration la plus basse, exécutée par l'un des sous-groupes, déterminera la valeur de la collaboration pour l'ensemble.
- 10.4.5.2. Deux sous-groupes doivent être **liés l'un à l'autre** pour former une collaboration « globale » valable ; la connexion peut être créée par un lancer, un roulement, un rebond, un glissé de l'engin entre deux sous-groupes.
- 10.4.5.3. Il est possible de réaliser une collaboration partagée en 2 sous-groupes avec un **type de mouvement identique** (rotation, passage, etc.) qui remplissent ensemble la définition de la collaboration principale ; dans un tel cas (mouvements identiques), un « lien » n'est pas requis.
- 10.4.5.4. S'il n'y a pas de telle relation entre les sous-groupes, la collaboration n'est pas valable.
- 10.4.5.5. Si les sous-groupes réalisent **différents types de collaborations** (par ex. 3 gymnastes réalisent des actions de CC pendant que 2 gymnastes réalisent un lancer multiple), la DC n'est **pas valable**.

10.5. Choix d'éléments de rotation dans les CR

- 10.5.1. Les éléments de rotations** pour les collaborations peuvent être n'importe quelle version des catégories suivantes d'éléments de rotation de 360° complets, listés dans les tableaux correspondant aux :
- Eléments pré-acrobatiques
 - Rotations verticales
 - DB avec rotation de 360°

10.5.2. Eléments pré-acrobatiques

- 10.5.2.1. Toutes les catégories d'éléments pré-acrobatiques peuvent être incluses dans l'exercice à condition d'être réalisées **sans phase de vol ou de fixation en appui** sur les mains sauf pour une **courte pause** (maximum d'1 seconde) afin de rattraper un engin pendant l'élément.
- 10.5.2.2. **Une phase de vol ou une fixation en appui sur les mains** (plus d'1 seconde) sont des techniques non autorisées d'éléments pré-acrobatiques. Dans ce cas, l'élément pré-acrobatique est évalué pour la difficulté, mais le jury **Exécution pénalise pour technique non autorisée**.
- 10.5.2.3. Les éléments pré-acrobatiques réalisés « avec appui **sur une partenaire** » et « avec appui **sur le sol** » sont considérés comme étant **le même groupe**, et si toutes les autres possibilités de variation sont exécutées de manière identique, ces rotations sont considérées comme **identiques** (exécutées avec la même variation). La DC ne sera pas valable : cf 10.5.2.7
- 10.5.2.4. Lorsqu'il est exigé que les gymnastes de l'ensemble réalisent des rotations identiques (de la même catégorie et réalisées avec la même variation), l'appui peut être réalisé sur 1 ou 2 mains selon l'engin. L'appui sur 1 main et l'appui sur 2 mains sont considérés comme identiques.
- 10.5.2.5. **La même catégorie** d'éléments pré-acrobatiques peut être utilisée :
- 10.5.2.5.1. **Une fois** dans une CC, ET
- 10.5.2.5.2. **Une fois** dans une CR **OU** dans un lancer multiple  **OU** dans une reprise multiple 
- 10.5.2.6. **Dans une CR**, la même catégorie d'éléments pré-acrobatiques peut être utilisée de manière isolée, en série, ou répétée dans la CR dans n'importe quel ordre.
- 10.5.2.7. Si une catégorie d'éléments pré-acrobatiques est **répétée dans une autre collaboration**, indépendamment d'une variation différente, cette collaboration ne sera pas valable (ordre chronologique)
- 10.5.2.8. Lorsqu'un élément pré-acrobatique est utilisé **pour la chorégraphie**, cette catégorie d'éléments pré-acrobatiques n'est pas enregistrée par les juges DA et peut être répétée pour une collaboration.

10.5.3. Rotations verticales et DB avec rotation

- 10.5.3.1. Il n'y a pas de limite à l'utilisation des catégories de rotations verticales et des DB avec rotation dans les collaborations ; chaque catégorie peut être répétée librement.

10.6. Collaborations simple, avec action unique (C)

- ⇒ Toutes les gymnastes doivent être dans une relation que ce soit de manière directe ou indirecte, au moyen de l'engin ou du corps, avec ou sans lancer. Valeur de la C : **0,10**

10.7. Collaborations sans moyen/grand/long lancer de l'engin et avec actions identiques (CC)

10.7.1. Une CC est une collaboration avec des actions identiques exécutées en succession

10.7.2. Une CC n'est **pas valable** avec un moyen/**grand ou long lancer**, et n'est pas valable pendant une **DB**.

10.7.3. **Valeur de base d'une CC : 0.30**

10.7.4. CC avec des actions identiques exécutées en succession

10.7.4.1. Les 5 gymnastes de l'ensemble (ou 2 gymnastes en duo) créent une relation par des actions successives de l'engin.

10.7.4.2. Ce type de CC comprend un **minimum de 3 actions identiques (2 en duo) avec des liens avec les engins, exécutées en succession**, à intervalle égal entre chaque action en succession :

10.7.4.2.1. Une gymnaste exécute la même action au minimum 3 fois (minimum 3 actions en ensemble, 2 en duo) en succession **OU**

10.7.4.2.2. Deux gymnastes ou plus exécutent la même action en succession pour un total de minimum 3 actions (2 en duo)

10.7.4.3. Les **actions sont valables uniquement avec un travail à l'engin et** peuvent être exécutées avec des petits lancers, roulements sur le corps, roulements sur le sol, rebonds, repoussés, poussés, glissés, etc. :

10.7.4.3.1. Distribution des engins à la/aux partenaire/s

10.7.4.3.2. Transmissions des engins à la/aux partenaire/s

10.7.4.3.3. Renvoyer/faire suivre un engin à la/aux partenaire/s

10.7.4.3.4. Donner une impulsion à l'engin d'une partenaire, cet engin doit exécuter un mouvement autonome avant d'être récupéré par la même partenaire ou par une autre partenaire

10.7.4.4. Pour tous les types d'actions, l'engin doit finir en la possession d'une gymnaste : l'engin ne peut pas être laissé immobile au sol ou à l'arrêt au sol pour qu'une autre gymnaste le récupère (CC non valable).

10.7.4.5. Les relations de la CC peuvent être exécutées ensemble ou en sous-groupes.

10.7.4.6. Chaque action doit commencer immédiatement après que la précédente action est terminée, ou plus rapidement.

10.7.4.7. Si la CC est réalisée en succession mais selon des **intervalles inégaux** entre les actions : la CC est valable **avec une pénalité en Exécution**.

Explications / Exemples	
Intervalles dans une CC	
Actions	Evaluation
1 --- 2 --- 3	Intervalles égaux CC valable Pas de pénalité d'exécution
1 ----- 2 ----- 3	Intervalles égaux CC valable Pas de pénalité d'exécution
1 -- 2 ----- 3	Intervalles inégaux CC valable ⇒ Pénalité d'exécution 0.10
1.2----- 3	Actions 1 et 2 sont simultanées, pas successives Intervalles inégaux CC non valable , comptabilisée comme tentative de DC ⇒ Pénalité d'exécution 0.10
1 -- 2 -- 3 ----- 4	Si les 4 actions sont nécessaires à la participation des 5 gymnastes à la CC : Intervalles inégaux CC valable Pénalité d'exécution 0.10

10.7.4.8. **La valeur de ce type de CC** peut être augmentée en utilisant des **critères supplémentaires**, quand ils sont exécutés de manière identique par la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale (s), chaque critère vaut +0.10, donné au maximum une fois (chacun) par CC.

10.7.4.9. Les critères supplémentaires sont donnés pour **l'action principale** – pour la(les) gymnaste(s) donnant **l'impulsion** à l'action. Les critères supplémentaires ne sont pas donnés pour la(les) gymnaste(s) aidant l'action principale et/ou ayant un rôle passif.
Exemple : Une gymnaste fait rebondir son ballon (action principale) sur le dos de partenaires qui se tiennent immobiles (rôle passif). L'action principale est réalisée sans critère.

Symbole	Chaque critère + 0.10 / une fois par CC
⊗	En dehors du champ visuel
≠	Sans l'aide des mains

CRITÈRES supplémentaires pour une Collaboration CC

EN DEHORS DU CHAMP VISUEL

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



⇒ Pour tous les types de maniements engin :

- Le critère “en dehors du champ visuel” est évalué pour la position de la partie du corps qui réalise le/les maniement/s, quand la majorité du bras travaillant, ou la majorité de la jambe travaillant dans une position selon les zones ci-dessus.
- Les éléments engins exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère sauf quand le buste est cambré vers l'arrière.
- “En dehors du champ visuel” est évalué pour le moment d'interaction entre les gymnastes, ou l'impulsion pour l'interaction entre les gymnastes (par exemple, rouler le cerceau ou faire rebondir le ballon pour une partenaire en initiant le roulement / rebond en dehors du champ visuel).

⇒ Pour les CC réalisées avec lancers / rebonds / relancer :

- Il n'est pas suffisant que l'engin aille vers l'arrière : le bras qui lance ou toute autre partie du corps exécutant le lancer / rebond / relancer doit être dans une zone définie comme “en dehors du champ visuel”.



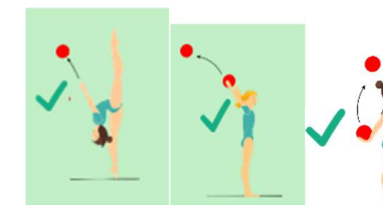
⇒ Pour les CC réalisées avec l'aide de la (des) main(s):

- “En dehors du champ visuel” est donné seulement pour les techniques où le bras (ou la ou les mains) actif est en arrière
- Quand le tronc est cambré en arrière, “en dehors du champs visuel” est donné pour les techniques exécutées n'importe où du côté postérieur / arrière du tronc, mais également sur le côté avant ou en avant (au niveau de la poitrine)



⇒ Pour les CC exécutées sans l'aide des mains :

- Toutes les actions principales sans les mains lorsque la gymnaste est la tête en bas sont considérées en dehors du champ visuel



SANS L'AIDE DES MAINS ⊥

L'engin doit avoir un mouvement technique autonome complet sans l'aide des mains, qui peut être initié :

- Par l'impulsion d'une autre partie du corps
- Par l'impulsion initiale de la (des) main(s), mais ensuite l'engin doit avoir un mouvement technique autonome complet sans l'aide de la (des) main(s)

10.8. CI avec construction d'une image (CI)

- 10.8.1. La création d'une construction avec les engins reliés qui forment **une image avec les 5 engins** clairement fixée pendant une seconde est valable pour une CI.
- 10.8.2. Ce type de CI requiert 1 image avec **les 5 engins et les 5 gymnastes**. (les **2 engins et les 2 gymnastes en duo**)
- 10.8.3. Chacun des 5 engins doit être physiquement connecté à un autre engin, et chacune des 5 gymnastes doit être physiquement connectée à l'image, au moyen soit de l'engin, soit de la (des) partenaire(s)
- 10.8.4. Les gymnastes peuvent être en mouvement tant qu'une image fixée est présentée.
- 10.8.5. La position de Départ et la position de fin de l'exercice ne peuvent valider une CI
- 10.8.6. La valeur de ce type de CI ne peut pas être augmentée par des critères supplémentaires
- 10.8.7. **Valeur de la CI : 0.30**

10.9. Collaboration avec moyen / grand / long lancer de l'engin et élément(s) dynamique(s) avec rotation pendant le vol de l'engin (CR)

10.9.1. Exigence pour le lancer dans une CR :

- 10.9.1.1. **Moyen/grand lancer** = plus de 1 fois la taille de la gymnaste debout
- 10.9.1.2. **Lancer long** = distance de 8 mètres

10.9.2. Définition d'une CR : 1 ou plusieurs gymnaste(s) exécutant la séquence d'éléments suivante, considérée comme "l'action principale" :

- 10.9.2.1. Un lancer moyen/grand et/ou long de son propre engin suivi par
- 10.9.2.2. Un élément de rotation pendant le vol de l'engin, avec **perte de contrôle visuel de l'engin**, suivi immédiatement par
- 10.9.2.3. Une reprise de son propre engin ou de l'engin d'une partenaire, immédiatement après l'élément de rotation du corps qui a été réalisé pendant le vol de l'engin avec perte de contrôle visuel de l'engin.

10.9.3. La fin de la Collaboration se produit lorsque la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale reprend (reprennent) finalement l'engin : quand le lancer final, ou le relancer final, ou le rebond final, est repris.

10.9.4. Lancer de l'engin dans une CR

- 10.9.4.1. Le **lancer** par la gymnaste de son propre engin marque **le début de la CR**.
- 10.9.4.2. Le lancer peut être exécuté directement pour une partenaire ou pour elle-même.
- 10.9.4.3. Le lancer peut être exécuté pendant une rotation, dans le but de réaliser des critères supplémentaires sur le lancer ; toutefois, la définition de base doit être respectée (**une rotation sous le vol de l'engin**) et la rotation sur le lancer n'a pas de valeur supplémentaire en elle-même.

10.9.5. Reprise de l'engin dans une CR

- 10.9.5.1. La **reprise** de son propre engin ou de l'engin d'une partenaire est exécutée **immédiatement après** l'élément de rotation.
- 10.9.5.2. Pour la reprise de **l'engin d'une partenaire** immédiatement après l'élément de rotation : l'engin **doit être en vol** venant d'un lancer **moyen/grand/long** pendant que la gymnaste exécute la rotation ; il ne peut pas être lancé après qu'elle a terminé sa rotation. Si le lancer est trop tardif, ou pas moyen/grand/long, la CR n'est pas valable et peut être déclassée en C
- 10.9.5.3. Une rotation peut être effectuée à la reprise, afin de réaliser des critères supplémentaires sur la reprise ; toutefois, la définition de base doit être respectée (**une rotation sous le vol de l'engin**) et la rotation elle-même sur la reprise n'a pas de valeur supplémentaire.
- 10.9.5.4. La **reprise** de l'engin par la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale marque la **fin de la CR**. Une nouvelle Collaboration de n'importe quel type ne sera pas évaluée avant la fin d'une Collaboration.
- 10.9.5.5. Un **relancer ou rebond** de l'engin sur le corps peut être la « reprise » de l'engin (afin d'obtenir des critères additionnels sur la reprise) tant que le relancer ou le rebond est **repris par n'importe quelle gymnaste** ; la Collaboration se termine lorsque la reprise du relancer ou du rebond est accomplie. Une CR avec un rattraper direct en rouler sur le sol à une partenaire n'est pas valide.
- 10.9.5.6. La reprise avec **rebond sur le sol** n'est pas une possibilité pour les CR. Une CR n'est valable qu'avec une reprise de l'engin en vol.

10.9.6. Valeur de base d'une CR : 0.30

- 10.9.6.1. La **valeur** d'une CR peut être augmentée par des **critères supplémentaires**.
- 10.9.6.2. Les critères supplémentaires doivent être exécutés par la(les) gymnaste(s) exécutant **l'action principale** pour être valables. Les critères supplémentaires sont attribués une fois par collaboration (seulement sur le lancer ou seulement sur la reprise) dans l'ordre chronologique. Les critères doivent être exécutés de manière identique par toutes les gymnastes exécutant la rotation pour être valable. Seul le critère « passage à travers » peut être exécuté différemment (voir les explications / exemples pour le passage)
 - 10.9.6.2.1. Si exécuté avec le **même engin** (par ex. : deux ballons): Exécution identique (par ex. : *deux ballons sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »*)
 - 10.9.6.2.2. Si exécuté avec **différents engins** (par ex. : un ballon et un cerceau) : Critère identique, exécuté avec différents engins (par ex. : *le ballon et le cerceau sont repris « sans l'aide des mains »*)

CR2 avec critères additionnels	
1 gymnaste reprend le ballon sans l'aide des mains 1 gymnaste reprend le ruban en dehors du champ visuel	⇒ Aucun critère valable (les mêmes critères sont exigés pour différents engins)
1 gymnaste reprend le ballon entre les chevilles 1 gymnaste reprend le ballon avec les coudes	⇒ Aucun critère valable (exécution identique requise pour les mêmes engins)
1 gymnaste reprend le ballon avec un grand roulement en dehors du champ visuel dans une position debout 1 gymnaste reprend le ruban sans l'aide des mains en dehors du champ visuel allongée au sol	⇒ "En dehors du champ visuel" valable (exécution identique non requise pour différents engins)

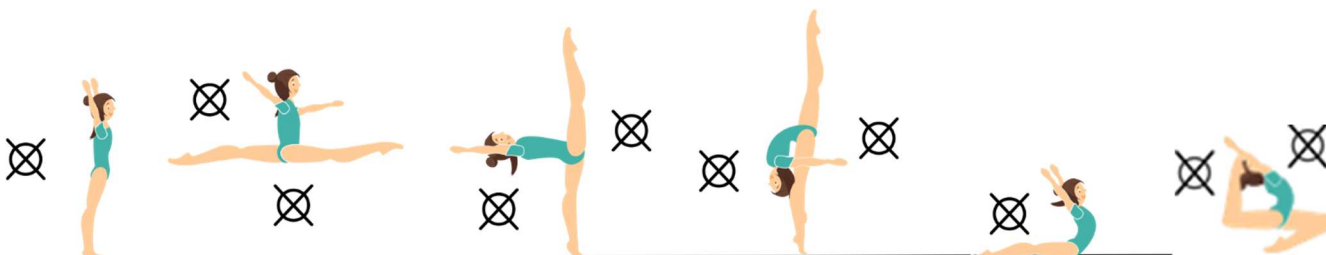
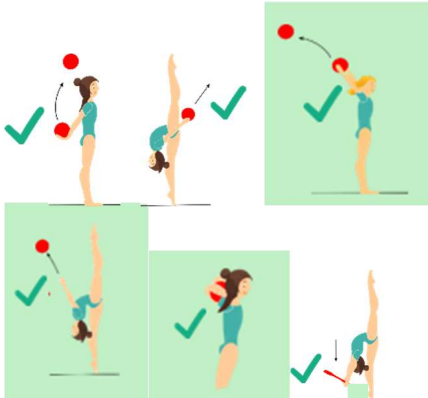
10.9.7. Tableau des critères additionnels pour une CR

Critères pour chaque gymnaste exécutant l'action principale : + 0.10 1 fois par CR	
CR2	+ 0.20 pour la 2ème gymnaste exécutant l'action principale
CR3	+ 0.20 + 0.20 pour les 2 gymnastes supplémentaires exécutant l'action principale
Note	Les gymnastes exécutant l'action principale doivent exécuter une(des) rotations identiques*, simultanément ou en très rapide succession, pour être valable. Note*: "Identique" signifie que les <u>éléments de rotation</u> sont de la même catégorie et réalisés selon la même variation. Chaque gymnaste exécutant l'action principale doit reprendre chacun un engin. ⇒ <u>CR4/CR5 n'est pas permis. La collaboration sera validée comme une CR3</u>

Critères pour la/les gymnaste/s exécutant l'action principale : + 0.20 2 fois par exercice	
SÉRIE DE 2 ÉLÉMENTS PRÉ-ACRO.	Série de 2 éléments pré-acrobatiques ou plus, identiques ininterrompus sous le vol de l'engin : lancer avant la 1^{ère} rotation et reprise après la 2^e. Note* : "Identique" signifie que les éléments pré-acrobatiques sont de la même catégorie et réalisés selon la même variation. La / les gymnastes exécutant l'action principale doit/doivent lancer et reprendre son/leur propre engin pour ce critère. + 0.20 une fois par CR, donnés au maximum 2 fois par exercice Les séries sont évaluées dans l'ordre de performance : une 3^e tentative d'obtention du critère "série" ne sera pas évaluée et la CR peut être valable.
S	

Critères généraux pendant le lancer ou la reprise : + 0.10 1 fois par CR	
	En dehors du champ visuel pour la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la collaboration
	Sans l'aide des mains pour la(des) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la collaboration
Note	Lorsque la gymnaste exécutant l'action principale est aidée par un partenaire dans l'exécution du lancer ou de la reprise avec critère, les 2 gymnastes doivent exécuter le critère pour qu'il soit valable.

CRITÈRES GÉNÉRAUX pour les CR

HORS CHAMP VISUEL ⊗	0.10	<u>Exemples de zone considérées en “dehors du champ visuel”.</u>  ⇒ Pour tous types de lancers/reprises : - Lancers / reprises exécutés devant ou sur le côté du corps sont valables pour ce critère si le tronc est cambré en arrière CAS PARTICULIER : quand le tronc est en cambré en arrière (vision altérée), le “en dehors du champ visuel” est accordé pour lancer / reprise lors de toute position postérieure / arrière du tronc, indépendamment de la place de la main, bras ou partie du corps qui lance ou récupère l'engin ⇒ <i>exemples qui valide le hors champ visuel : biche à boucle, saut de biche avec flexion dorsale, grand écart frontal avec tronc en arrière sous l'horizontal, onde totale du corps depuis le sol...</i> ⇒ Tous les lancers/reprises exécutés sans les mains pendant que la gymnaste <u>est la tête en bas</u> (durant un renversement) sont considérés en dehors du champ visuel 
SANS L'AIDE DES MAINS ≠	0.10	<u>Exemple de critères considérées comme “sans les mains”</u> - Reprise directe en rotation sur le bras tendu en CERCEAU - Frapper la massue au sol à l'aide de l'autre massue - Lancer / reprise de l'engin sur le dos de la ou les mains - Reprise une massue sur le côté intérieur de la main / de l'avant-bras à l'aide de l'autre massue
⊖	0.20	SOUS LE VOL DE L'ENGIN → <u>Passage complet à travers</u> : à travers un engin, à travers une gymnaste, ou à travers une construction fermée d'engins et/ou gymnastes

PASSAGE PAR-DESSUS OU EN-DESSOUS	0.10	➔ Passages par-dessus un obstacle : <u>Lorsque l'obstacle est l'engin :</u> - L'engin doit être levé au moins à la hauteur de genou de la gymnaste debout dans une position fixée, ou - L'engin est en mouvement libre sur le praticable <u>Lorsque l'obstacle est une(des) gymnaste(s) :</u> - Passage par-dessus une ou plusieurs gymnastes
		➔ Passages par-dessous un obstacle : <u>Lorsque l'obstacle est l'engin :</u> - Un engin ou plus tenu ou - L'engin est en mouvement libre <u>Lorsque l'obstacle est une(des) gymnaste(s) :</u> - Un ou des segments du corps - Une gymnaste portée - Une gymnaste en vol

	Explications / Exemples
	Critères sous le vol de l'engin
⇒	Si la gymnaste exécutant l'action principale utilise un type de passage qui n'est pas valable pour +0.10, la participation à la collaboration est toujours valable.
⇒	Attention : si une ou plusieurs gymnaste(s) souhaite(nt) participer à la collaboration juste avec un passage sous le vol de l'engin, cela n'est pas considéré comme une participation (CR déclassée en C)
⇒	Le passage doit être exécuté par toutes les gymnastes réalisant l'action principale pour ajouter de la valeur, et peut être de différents types. - CR2 : 1 gymnaste passe à travers un cerceau + 1 gymnaste passe par-dessus une partenaire = passage non valable - CR2 : 1 gymnaste passe à travers un cerceau en vol + 1 gymnaste passe à travers une construction fermée de partenaires = passage valable +0.10
⇒	L'engin dans lequel se fait le passage à travers peut être libre ou tenu par une/des gymnaste(s), incluant la/les gymnaste(s) de l'action principale.
<u>Le passage doit être exécuté sous le vol d'un engin pour ajouter de la valeur :</u> La gymnaste qui va réaliser l'action principale lance son propre engin – cet engin est repris par une partenaire – puis la gymnaste passe à travers une construction – une partenaire lance l'engin qui sera repris par la gymnaste réalisant l'action principale : la CR est valable mais le passage n'est pas valide car le passage à travers n'est pas sous le vol de l'engin	

Explications / Exemples			
 CR2	0.60	 CR1	0.50
 CR2	0.70	 CR3	0.80
 CR2	0.60	CR2 (1 gym perd son engin)	0 CR tentée

Explications / Exemples	
Définition de base pour les CR2 / CR3	
Chaque collaboration est évaluée selon le nombre de gymnastes qui exécutent avec succès la définition de base (moyen/grand / long lancer, rotation, reprise).	
⇒ 2 gymnastes tentent de réaliser l'action principale, mais 1 gymnaste lance trop bas. La définition de base est réalisée par 1 gymnaste :	Évaluée comme CR1 , avec tous les critères présentés par 1 gymnaste
⇒ 2 gymnastes tentent l'action principale, mais 1 gymnaste ne fait pas de rotation du tout. La définition de base est exécutée par 1 gymnaste :	Évaluée comme CR1 , avec tous les critères présentés par 1 gymnaste
⇒ 2 gymnastes tentent de réaliser l'action principale, mais elles ne récupèrent qu'un seul engin ensemble. La définition de base est réalisée par 1 gymnaste :	Évaluée comme CR1 , avec tous les critères présentés par 1 gymnaste
⇒ 3 gymnastes tentent l'action principale, mais 1 gymnaste réalise une rotation incomplète. La définition de base est tentée par 3 gymnastes	Pas de critère car la CR3 n'est pas réalisée correctement Évaluée comme CR2 sans aucun critère
⇒ 3 gymnastes réalisent l'action principale avec succès. 2 gymnastes réalisent 3 critères, 1 gym ne réalise aucun critère. La définition de base est réalisée par 3 gym	Évaluée comme CR3 sans critère
⇒ 2 gymnastes tentent de réaliser l'action principale, mais 1 gymnaste perd son engin :	La collaboration n'est pas validée , en raison de la perte d'engin. Type de collaboration (CR) tentée

10.10. Collaboration avec lancer multiple : Lancer grand/long simultanément de plusieurs engins (C)

10.10.1. Définition : Un moyen / grand lancer simultané (plus de 1 fois la hauteur de la gymnaste debout) ou long lancer (min. 8 mètres) de 2 engins ou plus lancés par la même gymnaste (action principale) repris par ses partenaires (pas de l'action principale), et pas repris par elle-même, réalisé comme suit :

- 10.10.1.1. Si 2 engins sont lancés, ils doivent être séparés (pas de construction)
- 10.10.1.2. Si 3 engins ou plus sont lancés, ils peuvent être séparés
- 10.10.1.3. Si 3 engins ou plus sont lancés, ils peuvent être joints en 1 ou plus construction(s)

10.10.2. Chaque engin et chaque construction doivent être **repris** en vol.

10.10.3. Chaque engin et chaque construction doivent être repris par **une partenaire différente** : une collaboration n'est pas valable si la gymnaste réalisant l'action principale rattrape, ou si la même partenaire rattrape plusieurs engins ou constructions. Dans ce cas, la collaboration est déclassée en C (tant que la définition de base d'une C est respectée)

Quand il s'agit d'un lancer de massues séparées, chaque partenaire peut rattraper 2 massues.

10.10.4. Chaque engin et chaque construction peut être repris(e) par 1 gymnaste ou par plusieurs gymnastes ensemble.

10.10.5. Les lancers multiples réalisés uniquement avec des massues doivent être réalisés comme suit :

- 10.10.5.1. Un lancer de **massues séparées** : Minimum 3 massues séparées, chaque partenaire peut rattraper maximum 2 massues
- 10.10.5.2. Un lancer de **massues emboîtées** : Minimum 2 éléments séparés, lancés chacun à une partenaire différente (2 massues emboîtées + 1 massue séparée, ou 2 massues emboîtées + 2 massues emboîtées, etc.)
- 10.10.5.3. Un lancer d'une **unique construction** : Minimum 5 massues emboîtées

Explications / Exemples pour  avec massue(s)	
2 massues séparées = non	2 emboîtées + 1 séparée = OK
3 massues séparées = OK	2 emboîtées + 2 emboîtées = OK
4 massues séparées = OK	3 emboîtées = non
1 massue séparée (ou+) + 1 autre engin = OK. ⇒ Attention les engins ne peuvent pas être joints en construction.	4 emboîtées = non
3 engins ou + JOINTS en une construction (don't une massues séparée) = OK	5 emboîtées = OK

10.10.6. Lancers multiples réalisés avec des massues + d'autres engins doivent être réalisés comme suit :

10.10.6.1. Lancer **d'engins séparés** : Minimum 1 massue séparée et 1 autre engin

10.10.6.2. Lancer de 3 engins ou plus : peut être réalisé **séparés**, par ex. 1 cerceau et 2 massues séparées, lancés chacun à une partenaire différente

10.10.6.3. Lancer de 3 engins ou plus : peuvent être joints en une construction, par ex. 1 massue et 2 cerceaux

10.10.7. Valeur de base du lancer multiple : 0.30

10.10.7.1. La valeur est donnée une fois, indépendamment du nombre d'engins qui réalisent le(les) lancer(s)

10.10.7.2. La valeur est donnée quand **toutes les 5 gymnastes participent** au lancer multiple, ce qui inclut d'assister la/les gymnaste/s principale/s dans le lancer, créer un obstacle pour la/les gymnaste/s principale/s pendant le lancer, interagir avec la/les gymnaste/s principale/s sous le vol, rattraper un engin, assister une partenaire dans la reprise, etc.

10.10.7.3. La **valeur** d'une collaboration avec lancer de plusieurs engins  peut être augmentée par des **critères additionnels** ; pour les explications/exemples, voir les critères généraux des lancers et reprises pour les CR :

	Critères additionnels pour les  +0.10	
		Lancer d'1 engin ou plus en dehors du champ visuel
		Lancer d'1 engin ou plus sans l'aide des mains

Explications / Exemples
Si la gymnaste lance plus d'engin que requis, il n'est pas obligatoire de lancer l'engin supplémentaire (par ex. le 4e engin) moyen/grand/long. Toutefois : - Les critères ne sont pas donnés pour un engin qui n'est lancé ni moyen / grand ni long - La gymnaste qui lance ne peut rattraper aucun des engins qu'elle lance (la collaboration ne sera pas valable)

10.10.8. Pour être reconnue comme une collaboration avec lancer multiple, toutes les gymnastes doivent participer. Si toutes les gymnastes participent mais que le/les lancer/s ne sont pas moyens/grands/longs, la collaboration compte comme une tentative de DC et la DC à lancer multiple n'est pas valable. Si les lancers ne sont pas simultanés, mais que la définition de base d'une C est constatée, alors la DC sera déclassée en C.

10.11. Collaboration avec reprise multiple : reprise de plusieurs engins après moyens/grands/longs lancers (C↓↓)

10.11.1. Définition :

- **Reprise de 2 engins ou plus** par la même gymnaste (action principale).
- Les reprises doivent être exécutées simultanément ou en rapide succession (dans la limite de 1 seconde).
- Les reprises doivent être réalisées sans rebond ou relancer.
- Les engins doivent être repris d'un moyen/grand lancer (plus de 1 fois la hauteur de la gymnaste debout) ou long lancer (min. 8 mètres).
- Les engins doivent être reçus de différentes partenaires (lancer n'est pas une action principale), et pas de son propre lancer.

10.11.1.1. Il n'est pas possible que les mêmes engins lancés ensemble pour une C↗ soient aussi repris en C↓↓.

10.11.1.2. Si les engins sont repris en rapide succession, la gymnaste **doit être en possession** de minimum 2 engins en même temps, avant qu'elle puisse distribuer les engins.

10.11.1.3. La gymnaste doit rattraper **2 éléments séparés**, et non une unique construction de plusieurs engins. Les 2 éléments peuvent être 2 engins séparés, 2 sets de massues emboîtées, 2 constructions séparées, ou toute combinaison de ces éléments.

10.11.2. Reprise multiple avec des massues :

10.11.2.1. Le nombre minimum d'engins à rattraper est requis comme suit :

10.11.2.1.1. Massues séparées : Minimum 3 massues

10.11.2.1.2. Massues emboîtées : Minimum 2 éléments séparés (par ex., 2 massues emboîtées + 1 massue séparée)

10.11.2.1.3. Massues + autres engins : Minimum 2 éléments séparés (par ex., 1 massue + 1 cerceau)

10.11.3. Valeur de base d'une reprise multiple : 0.30

10.11.3.1. La valeur est donnée une fois, indépendamment du nombre de gymnastes qui réalisent les reprises.

10.11.3.2. La valeur est donnée quand **toutes les 5 gymnastes participent** à la reprise des engins, ce qui inclut de lancer les engins, créer un obstacle pour la/les gymnaste/s réalisant l'action principale, d'assister la/les gymnaste/s réalisant l'action principale dans la/les reprise/s, etc.

10.11.3.3. La **valeur** d'une collaboration avec reprise de plusieurs engins (C↓↓) peut être augmentée par des **critères additionnels** ; pour les explications/exemples, voir les critères généraux des lancers et reprises pour les CR.

C↓↓	Critères additionnels pour les C↓↓ : +0.10	
	⊗	Rattraper 1 engin ou plus en dehors du champ visuel
	≠	Rattraper 1 engin ou plus sans l'aide des mains

10.11.4. **Pour être reconnue** comme une collaboration avec reprise multiple, toutes les gymnastes doivent participer. Si toutes les gymnastes participent mais que le/les lancer(s) ne sont pas moyens/grands/longs et/ou si la gymnaste n'est pas en possession de 2 engins en même temps, la collaboration compte comme une C à 0.10, de même que si les reprises ne sont pas réalisées en l'espace d'une seconde ou si une construction jointe est reprise.

10.12. Eléments interdits avec une collaboration

- Toutes les actions ou positions en appui sur ou portée par 1 ou plusieurs partenaires sans contact avec le sol, maintenue **pendant plus de 4 secondes**
- Porter ou trainer une gymnaste sur le sol **pendant plus de 4 secondes**
- Marcher - avec plus de 2 appuis - sur 1 ou plusieurs gymnastes regroupées
- Appui sur 1 ou 2 mains ou sur les avant-bras sans aucun autre contact avec le sol, sans renversement / roues et avec arrêt dans la position verticale
- Constructions corporelles / portés non autorisés

10.13. Les DC ne seront pas valables dans les cas suivants :

- Difficulté de collaboration non réalisée selon sa définition
- Toutes les 5 gymnastes ne participent pas à(aux) action(s) de la collaboration
- Collaboration en chevauchement avec la collaboration précédente
- Répétition d'un élément pré-acrobatique par la(les) gymnaste(s) réalisant l'action principale
- Élément interdit
- Perte de l'engin
- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste
- Collision entre les gymnastes
- Collision de l'engin qui impacte la trajectoire de l'engin
- Gymnaste ou engin statique
- Gymnaste sans engin pendant toute la durée de la collaboration
- Ruban involontairement rattrapé par le tissu (20cm maximum autorisé avec pénalisation en exécution)
- DC commencée en-dehors du praticable
- Toute ou partie de la difficulté réalisée après la fin de la musique

Explications / Exemples	
Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable avec un nœud dans le ruban ?	La difficulté de collaboration sera valable si les exigences de la difficulté sont remplies. Une pénalisation en Exécution sera appliquée.
Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable quand le ballon est repris à deux mains durant l'action principale ?	
Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable quand le cerceau est repris de manière incorrecte avec un contact involontaire avec le corps ?	
Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable si – après l'action principale – une gymnaste reprend l'engin en vol avec 2 pas ou plus ?	
Si les gymnastes sont à une distance de 8 mètres pendant la préparation d'un lancer multiple, mais le lancer n'est <u>pas grand</u> , est <u>trop court</u> , et les gymnastes doivent courir en se rapprochant pour rattraper, la collaboration est-elle valable ?	Non : difficulté de collaboration non réalisée selon sa définition : pour les <u>collaborations</u> , la <u>longueur du vol de l'engin</u> doit être de 8 mètres minimum : la distance entre la position de la gymnaste qui lance et la position de la gymnaste qui rattrape.

ARTISTIQUE

1. ÉVALUATION PAR LE JURY ARTISTIQUE

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

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

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

- 2.6.** L'excellence artistique est atteinte quand la structure de la composition et la performance artistique est clairement et entièrement développée pour créer une idée guide – « l'histoire » de l'exercice – du début à la fin :
- Le caractère et le style unificateur du mouvement se retrouvent tout au long de l'exercice ; dans les combinaisons de pas de danse, dans les mouvements de liaison entre les difficultés et dans les difficultés elles-mêmes.
 - L'expression corporelle et faciale évidente.
 - Changements dynamiques : contrastes dans le tempo/la vitesse et l'intensité des mouvements, à la fois avec l'engin et le corps, qui reflètent des contrastes de la musique.
 - Effet(s) : le placement stratégique de mouvements spécifiques du corps et/ou de l'engin pour souligner des moments musicaux significatifs...
 - Connexions entre les mouvements ou les difficultés qui sont intentionnellement et stratégiquement chorégraphiées pour relier un mouvement à un autre de manière fluide et harmonieuse.
 - Rythme : les mouvements du corps et de l'engin sont en corrélation précise avec les accents musicaux et les phrases musicales : le corps et l'engin doivent être guidés par la structure de la musique et par le tempo/le rythme de la musique.
 - Variété et amplitude dans l'utilisation de l'espace : les déplacements dans l'espace sont variés et complets, et évoluent constamment en utilisant une variété de trajectoires, de directions et des modalités.
 - Variété dans les relations corporelles et engins créées entre les 5 gymnastes, à travers leurs formations, l'organisation du travail collectif et les types de collaborations effectuées.

2.7. Evaluation générale

- 2.7.1.** Pour chaque composante artistique, **aucune pénalité** n'est appliquée lorsque la composante est entièrement développée et réalisée tout au long de l'exercice, du début à la fin.
- 2.7.2.** Les composantes artistiques qui ne sont pas développées, qui sont sous développées ou qui ne sont développées que dans certaines parties de l'exercice, **seront pénalisées**. Le système de pénalisation se réfère aux types de phases suivantes :
- Une partie = 4 éléments (de D et/ou de liaisons) OU une S.
 - Une majorité de l'exercice = est définie comme plus de 50% de la durée de l'exercice (présenté en continu ou en plusieurs parties séparées).
 - L'exercice entier = est défini comme chaque partie, du début à la fin.
- 2.7.3.** **Les connexions illogiques** et les fautes dans la relation entre le **mouvement et le rythme** seront pénalisées à chaque fois.
- 2.7.4.** Pour être valable, chaque **composante requise** (combinaisons de pas de danse, changements dynamiques et effets avec la musique) doit être exécutée sans les fautes de composition ou techniques suivantes :
- Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou sur l'engin.
 - Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste.
 - Une perte d'engin.
 - Gymnaste(s) statique(s)
 - Collision des gymnastes ou des engins
 - Gymnaste sans contact avec l'engin pendant 5 secondes ou plus.
 - Engin(s) statique(s)
 - Composante artistique commencée à l'extérieur du praticable.
 - Élément interdit

3. IDÉE GUIDE ET CARACTÈRE

3.1. Définition

- 3.1.1. Une idée directrice, donnant à la performance une identité unique, est obtenue par un style de mouvement unificateur, distinctif et clairement défini, mettant en valeur l'interprétation unique du caractère de la musique par la gymnaste **ou par le duo / ensemble**.
- 3.1.2. L'idée directrice peut contenir un développement (une histoire), par exemple lorsque les changements de caractère dans la musique sont reflétés par des changements dans le caractère des mouvements, ou elle peut être constante (un thème fixe), par exemple avec la même définition du caractère du début à la fin.
En duo / ensemble : pour qu'un élément / mouvement soit considéré comme « ayant du caractère », il n'est pas obligatoire que les 5 gymnastes soient impliquées dans la représentation du caractère.
- 3.1.3. Le style ou le caractère du mouvement est développé en utilisant une variété de moyens, pleinement développée et réalisée dans l'ensemble de l'exercice, du début à la fin :
- Avec une variété dans les **parties du corps** impliquées (tête, cou, épaules, bras, mains, tronc, hanches, jambes, pieds) dans les types de **mouvements et les éléments** présentant le caractère, par ex :
 - o Utilisation de l'engin et du corps
 - o Combinaisons de pas de danse
 - o Mouvements de préparation avant les difficultés
 - o Mouvements de connexions entre les difficultés
 - o Pendant le DB et/ou la sortie du DB
 - o **Pendant la CC**
 - o Ondes corporelles
 - o Déplacements stylisés reliant DB, R, DA
 - o Sous les lancers/pendant le vol de l'engin
 - o Pendant les reprises
 - o Pendant les éléments de rotation
 - o Changements de niveaux
 - o Relier les éléments de l'engin en mettant l'accent sur le rythme et le caractère
 - o Pendant la DA
 - o **Organisation des différents types de travail de groupe : tous les gymnastes en synchronisation gymnastes présentant des rôles individuels, par des actions collaboratives., etc...**

3.2. Évaluation

- 3.2.1. Le caractère est évalué tout au long de l'exercice, dans tous les mouvements du début à la fin.
- 3.2.2. **Aucune pénalité** n'est appliquée pour une performance dont l'idée directrice et le caractère sont **pleinement développés et réalisés** dans l'ensemble de l'exercice, du début à la fin **en respectant les points suivants** dans chaque partie :
- Une idée directrice distinctive unifie toutes les parties de la performance, la rendant unique et différente des autres performances et/ou
 - L'expression « pleinement développée et réalisée » ne signifie pas que chaque mouvement comporte un caractère détaillé, mais qu'il n'y a aucune partie où le caractère est absent et/ou

- L'utilisation des différentes parties du corps est très variée et/ou
- Il y a une bonne variété dans l'organisation du caractère dans les différents types de travail de groupe (changements dynamiques, effet, S, collaborations,...)

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

- Une idée directrice est présente et/ou
- 1,2 ou 3 parties (2,3 ou 4 parties en ensemble et duo) de plus de 4 éléments sans caractère sont comptabilisés dans l'enchaînement et/ou
- Il y a une bonne variété dans l'utilisation des différentes parties du corps présentant le caractère et/ou
- Il y a un léger manque de variété dans l'organisation du caractère dans les différents types de travail de groupe (changements dynamiques, effet, S, collaborations,...)

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

- Il y a une unité claire entre les différents détails de caractère et la musique - une image unifiée et/ou
- 4 parties / 5 parties (en ensemble et duo) de plus de 4 éléments sans caractère sont comptabilisés dans l'enchaînement et/ou
- La variété dans l'utilisation des différentes parties du corps et des engins peut manquer et/ou
- Il y a un gros manque de variété dans l'organisation du caractère dans les différents types de travail de groupe (changements dynamiques, effet, S, collaborations,...)

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

- Plus de 4 parties / plus de 5 parties (en ensemble et duo) de plus de 4 éléments sans caractère sont comptabilisés, et/ou il n'y a pas d'unité claire entre les différents détails du caractère et/ou
- Il y n'y a pas de variété dans l'organisation du caractère dans les différents types de travail de groupe (changements dynamiques, effet, S, collaborations,...)

Explications / Exemples
• Pour qu'une DB soit considérée avec du caractère, le caractère peut être présenté ç n'importe quelle phase de la DB. ○ <u>SAUTS</u> : durant le chassé, l'appel, dans une partie du col et/ou à la réception. ○ <u>ÉQUILIBRES</u> : durant la préparation, dans la forme fixée et/ou à la descente de la jambe pour la sortie de la DB. ○ <u>ROTATIONS</u> : durant la préparation, dans une phase de la forme fixée et/ou à la descente de la jambe pour la sortie de la DB.

4. EXPRESSION

4.1 Définition

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

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

- L'expression corporelle est obtenue par une large participation des différents segments du corps, à savoir la tête, le cou, les épaules, les bras, les mains, le tronc, la cage thoracique, les hanches, les jambes et les pieds.
- L'expression corporelle se manifeste à la fois dans la qualité des mouvements naturels de la gymnaste et dans la qualité et l'intensité de la présentation des détails du personnage chorégraphié.

- L'expression corporelle peut être améliorée en modulant le tempo/l'intensité des mouvements (par exemple, mouvements rapides-lents-rapides des bras, contracter-relâcher, suspendre-bouger, bouger-respirer, etc.)
- Quelle que soit la taille du gymnaste, les mouvements des segments corporels sont exécutés avec une amplitude, une largeur et une extension maximales.

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

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

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

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

4.2 Évaluation de l'EXPRESSION CORPORELLE

4.2.1 **Aucune pénalité** n'est infligée lorsque l'expression corporelle est pleinement développée dans la majorité de l'exercice, par toutes les gymnastes du groupe en même temps :

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

4.2.2. **Une pénalité de 0,30** est appliquée lorsque l'expression corporelle est pleinement développée dans certaines parties de l'exercice par toutes les gymnastes du groupe en même temps :

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

4.2.3. **Une pénalité de 0,60** est appliquée lorsque l'expression corporelle n'est jamais complètement développée ou seulement momentanément développée, chez 1 ou plusieurs gymnastes :

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

4.3. Évaluation de l'EXPRESSION FACIALE

4.3.1. **Aucune pénalité** n'est appliquée lorsque l'expression faciale est présente tout au long de l'exercice et qu'elle est pleinement développée des parties de l'exercice par toutes les gymnastes du groupe en même temps :

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

4.3.2. Une pénalité de 0,30 est appliquée lorsque l'expression faciale n'est jamais complètement développée ou **seulement momentanément développée, chez 1 ou plusieurs gymnastes** :

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

Explications / Exemples		
Expression corporelle : • La pénalité de 0,30 <u>n'est pas</u> pour « l'expression corporelle présentée par <u>certaines</u> parties du corps »: Les juges doivent évaluer dans quelle mesure l'exercice est exécuté avec une expression corporelle <u>pleinement développée</u>. • Par conséquent, si l'exercice ne comporte pas de parties avec une expression pleinement développée, le juge A pénalisera 0.60 même si l'expression apparaît partiellement développée (segments isolés tentant d'exprimer) dans plusieurs parties ou dans l'ensemble de l'exercice. Expression faciale : • Contrairement à l'expression corporelle, on ne peut attendre de l'expression faciale qu'elle soit pleinement développée à tout moment et le code ne demande pas une expression faciale « maximale ». • Il n'y a pas de pénalité spécifique pour les expressions faciales exagérées, les grimaces, la mimique, la synchronisation labiale et autres techniques similaires.		
Aperçu du système de pénalisation de l'expression		
Explication	Corps	Visage
Expression entièrement développée dans la majeure partie de l'exercice <u>ET</u> Aucune partie de l'exercice ne semble rigide, vide ou concentrée.	Pas de pénalité	Pas de pénalité
Entièrement développé dans au moins 2 parties de l'exercice <u>ET</u> Moins de 4 moments semblent rigides, vides ou concentrés	- 0.30	Pas de pénalité
Entièrement développé dans moins de 2 parties de l'exercice <u>ET / OU</u> 4 moments ou plus semblent rigides, vides ou concentrés	- 0.60	- 0.30
Exemples de pénalités pour les ensembles et duos		
4 gymnastes ont pleinement développés l'expression corporelle et l'expression faciale pendant la majorité de l'exercice 1 gymnaste a une expression corporelle complètement développée dans 2 parties de l'exercice et le visage semble concentré pendant la majorité de l'exercice	0.30	0.30
4 gymnastes ont pleinement développé l'expression corporelle et l'expression faciale pendant la majorité de l'exercice 1 gymnaste a les bras et le tronc raide pendant la majorité de l'exercice et le visage semble concentré 2 fois	0.60	Aucune pénalité

5. COMBINAISONS DE PAS DE DANSE (S)

5.1. Définition

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

5.2. Exigences

⇒ En ensemble et duo, su sein d'une combinaison de pas de danse, le choix des pas, des directions, des niveaux, etc., peut varier entre les gymnastes du groupe. Dans tous les cas, **chacune des 5 gymnastes** doit remplir les 5 conditions suivantes :

- 5.2.1. Une durée **minimale de 8 secondes** avec l'engin en mouvement : A partir du mouvement de danse initial, tous les pas doivent être clairs et visibles pendant la durée totale de 8 secondes.
- 5.2.2. Des mouvements en harmonie avec le rythme tout au long des 8 secondes.
- 5.2.3. Caractère défini tout au long des 8 secondes :
 - 5.2.3.1. Un caractère défini du mouvement exige des pas qui reflètent un style ou un thème de mouvement, tels que, mais sans s'y limiter :
 - Les pas de danse classique
 - Les pas de danse de salon
 - Les pas de danse folklorique
 - Les pas de danse moderne...
 - 5.2.3.2. Les mouvements/modalités génériques (**comme la marche, le pas, la course simple**) sur le sol n'ont pas un caractère de mouvement défini et ne peuvent pas être utilisés.
 - 5.2.3.3. Une combinaison de pas de danse doit inclure une variété de mouvements spécifiquement utilisés à des fins chorégraphiques de caractère.
- 5.2.4. Avec variété et déplacement : Les modalités de déplacement (la manière dont la gymnaste se déplace sur le sol) doivent être variées et diverses, en harmonie avec le style spécifique de la musique.
 - Au moins deux types de pas différents doivent être exécutés (pas le même pas répété pendant toute la durée du S).
 - Une partie du S doit être exécutée avec déplacement (pas le S complet au même endroit sur le sol).
 - Une partie de la S doit être exécutée en position verticale (et non la S complète en position couchée, à genoux, assise, etc.)
- 5.2.5. Les éléments pré-acrobatiques, les moyens/grands lancers, DA, **CC**, DB ne peuvent pas être exécutés dans une séquence de pas de danse.

5.3. Évaluation

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

- 5.3.2. La combinaison de pas de danse **ne sera pas valide si une partie de #2.7.4 n'est pas respectée** (éléments interdits, perte d'équilibre avec appui ou chute, perte d'engin, 5 secondes ou plus sans contact avec l'engin, engin statique...).
- 5.3.3. La combinaison de pas de danse doit être exécutée **avec toutes les exigences de #5.2 pour être valide** ; l'absence de l'une des exigences invalidera la combinaison de pas de danse (8 secondes, en rythme, avec caractère, avec variété et déplacement, sans éléments interdits).

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

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

6.1. CHANGEMENTS DYNAMIQUES : Définition

- 6.1.1. Une composition structurée autour d'un morceau de musique spécifique utilise les changements de tempo et d'intensité pour construire une idée directrice et créer des contrastes reconnus par le public.
- 6.1.1.1. *Le tempo* est également connu sous le nom de rythme - la fréquence temporelle des battements ou la pulsation de la musique.
- 6.1.2. Le tempo et l'intensité des mouvements du gymnaste, ainsi que le mouvement de l'engin, doivent refléter les changements **de tempo et d'intensité** de la musique, afin de créer des changements dynamiques.
- 6.1.3. Un manque de contraste dans le tempo et l'intensité peut créer une monotonie et une perte d'intérêt pour le public.
- 6.1.4. Les changements dynamiques peuvent créer des contrastes de différentes manières, en harmonie avec la structure de la musique :
- 6.1.4.1. Contrastes dans le tempo ou l'intensité des mouvements apparaissant instantanément, d'une partie de l'exercice à la partie suivante.
- 6.1.4.2. Augmentation ou réduction progressive du rythme ou de l'intensité des mouvements, à l'intérieur d'une partie de l'exercice.
- 6.1.4.3. Créer un contraste par le biais de mouvements **(min. 2)** qui **démontrent intentionnellement un tempo/une intensité opposé(e) au tempo/à l'intensité général(e)**. Les exemples incluent l'exécution de quelques mesures musicales/phrases extrêmement lentes ou extrêmement rapides.
- 6.1.5. Il existe de nombreuses autres méthodes pour modifier le tempo et l'intensité, par exemple, de courts arrêts/pauses/positions, ou des mouvements uniques avec un changement continu de tempo/intensité à l'intérieur du mouvement. **Seules les trois méthodes définies au # 6.1.4** sont reconnues comme la composante requise pour l'évaluation de l'artistique. **D'autres méthodes** de modification du tempo et de l'intensité peuvent contribuer à l'idée directrice, à l'expression et/ou peuvent créer des effets
- 6.1.6. Même si la musique elle-même ne comporte pas de changements dynamiques clairs, le gymnaste **ou le groupe** peut produire des changements dynamiques à travers les mouvements. Ces changements doivent être très clairement exécutés, afin d'être reconnus comme un contraste de tempo ou d'intensité.
- 6.1.7. Pour être reconnu comme un **élément requis pour l'évaluation artistique**, un changement dynamique doit impliquer **les 5 gymnastes**. Les gymnastes peuvent avoir des rôles différents.

- 6.1.8. Les changements dynamiques peuvent se trouver dans n'importe quelle partie de l'exercice, y compris dans les combinaisons de pas de danse.
- 6.1.9. **Les difficultés et les ondes du corps entier** qui incorporent un changement clair de tempo ou d'intensité, par exemple un pivot rapide de Fouetté, une série de sauts exécutés avec des déplacements larges et longs, une onde du corps très lente, ou des rotations très rapides en R, sont reconnues comme des changements dynamiques seulement lorsqu'elles sont accompagnées d'un changement clair dans la musique et exécutées comme un contraste clair de tempo/intensité par rapport aux éléments qui précèdent/suivent.
- 6.1.10. Si la musique comporte un changement dynamique clair que la gymnaste ne souligne pas dans ses mouvements, cela n'est pas automatiquement pénalisé comme un changement dynamique manquant : Il peut y avoir deux autres changements/effets dynamiques dans l'exercice. Cependant, pour ne pas refléter un changement clair de tempo/intensité dans la musique, **une pénalité est prise pour le Rythme**.

6.2. EFFETS avec LA MUSIQUE : Définition

- 6.2.1. Le placement stratégique de mouvements **spécifiques du corps et/ou de l'engin**, chorégraphiés pour souligner **des moments musicaux significatifs**, créant une union unique qui attire l'attention du public, est reconnu comme un « **Effet avec musique** ». L'effet favorise la relation originale entre une musique spécifique et des mouvements spécifiques développés par le gymnaste (c'est-à-dire une composition unique, distinguable de toutes les autres).
- 6.2.2. Le **moment musical** peut être un accent fort, un ton long, une courte séquence d'accents, etc. Le moment musical doit être significatif, c'est-à-dire qu'il doit se distinguer clairement des accents ou des tons qui le précèdent et qui le suivent, par son intensité ou par sa qualité/caractère. De tels moments musicaux existent dans tous les types de compositions musicales et il n'est pas nécessaire d'ajouter des « effets sonores » aux compositions musicales originales.

- 6.2.3. Des **mouvements simples et/ou complexes** peuvent créer un effet lorsqu'ils sont exécutés avec l'intention claire de mettre en valeur un moment important de la musique

6.2.3.1. Exemples de mouvements complexes :

- DB avec plusieurs accents de mouvement
- Un DB d'une certaine durée, par exemple une rotation.
- **Une CC**
- **Travail collectif avec canon / succession rapide**
- Un élément technique unique, innovant ou difficile de l'engin.

6.2.3.2. Exemples de mouvements simples :

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

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

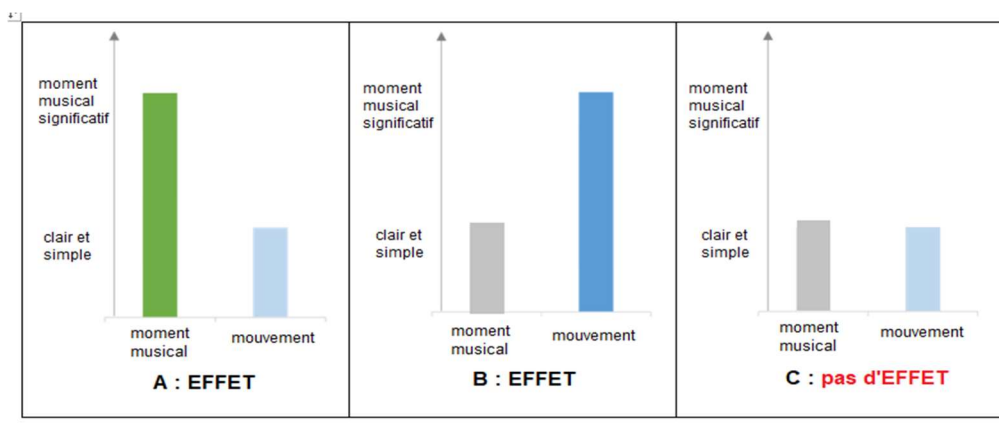
- Un chassé
- Un lancer de base avec le(s) bras
- Une pose créée en utilisant seulement le(s) bras/la tête

6.2.4. Un effet peut être créé par le groupe dans son ensemble, ou par une ou plusieurs gymnastes « d'action principale ». **Toutes les gymnastes n'ont pas besoin d'effectuer l'effet réel** ; Cependant, leurs mouvements doivent soutenir/mettre en évidence l'action principale, plutôt que de détourner l'attention de celle-ci. Aucun mouvement ne doit contredire/ignorer le moment musical.

Explications / Exemples
La nature d'une combinaison de pas de danse est de privilégier l'harmonie entre les modalités de déplacement et la musique (rythme et accents). Par conséquent, les modalités elles-mêmes ne seront pas reconnues comme un effet. Si une combinaison de pas de danse contient une union supplémentaire de mouvements spécifiques mettant l'accent sur des accents spécifiques, en plus des modalités, cela peut être reconnu comme un EFFET.
<u>La création d'une image visuelle</u> obtenue en combinant plusieurs gymnastes et/ou engins (exemples : étoile, lettre, cadres, vélo, berceau...) n'est pas un effet en soi. Même les mouvements complexes, comme ces exemples, <u>doivent être exécutés avec l'intention de mettre en évidence un moment significatif de la musique</u> , afin de devenir des effets.

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

- Si **le moment musical** est très remarquable - **se distingue** de toutes les autres parties de la musique - l'union peut être réalisée par un mouvement « simple » ou « standard » stratégiquement chorégraphié (figure ci-dessous : **A**).
- Si **l'élément du corps et/ou de l'engin** est très remarquable - **surprenant, innovant, spectaculaire** - l'union peut être réalisée par une synchronisation parfaite avec un moment musical fort et clair, mais pas unique en intensité, en qualité ou en caractère (figure ci-dessous : **B**).
- Si le moment musical n'est pas unique en intensité, qualité ou caractère, et que le mouvement est simple ou standard, leur union - bien que correctement synchronisée - n'a normalement pas assez d'impact pour créer un effet (figure ci-dessous : **C**).



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

6.3. Exigences

6.3.1. En INDIVIDUEL : minimum 2 changements dynamiques OU effets avec musique. Exemples : 2 changements dynamiques + 0 effet, 1 changement dynamique + 1 effet, ou 0 changement dynamique + 2 effets.

Les compositions avec **moins de 2** changements dynamiques ou effets avec musique seront pénalisées de 0,30 pour chaque manque.

6.3.2. En ENSEMBLE / DUO : **Minimum 4 changements dynamiques impliquant les 5 gymnastes ou effets avec musique**.

Exemples : 4 changements dynamiques + 0 effets, 3 changements dynamiques + 1 effet, 2 changements dynamiques + 2 effets, etc.

Les compositions avec **moins de 4** changements dynamiques ou effets avec musique seront pénalisées de 0,30 pour chaque manque.

7. TRAVAIL COLLECTIF

7.1 Définition

7.1.1. Introduction

7.1.1.1. Le caractère typique de l'exercice de groupe est la participation de chaque gymnaste au travail homogène du groupe, dans un esprit de coopération.

7.1.1.2. Le travail collectif signifie que les gymnastes travaillent ensemble pour **démontrer une relation** les unes avec les autres principalement **par leur(s) type(s) de mouvements et de timing**, et non principalement par la dépendance physique (actions collaboratives).

7.1.1.3. Chaque exercice doit contenir différents types d'organisation du travail collectif.

7.1.1.4. En tant que **principe général de la chorégraphie (en dehors de l'évaluation artistique)**, les 4 types d'œuvres collectives peuvent être utilisés dans n'importe quelle partie de la composition, y compris, mais sans s'y limiter :

- Dans les difficultés ou en dehors des difficultés
- Par les 5 gymnastes ou par un sous-groupe
- De n'importe quelle durée
- Combiner différents types de travail collectif (p. ex., chorale avec un sous-groupe présentant un contraste)
- Etc.

7.1.1.5. Pour être reconnu comme une **composante obligatoire pour l'évaluation** artistique, chacun des 4 types d'œuvres collectives doit être présenté en dehors des composantes de difficulté (DB, DE, R, DC), et doit répondre aux **définitions complètes ci-dessous** :

7.1.2. Exécution en SYNCHRONISATION

- 7.1.2.1. **Exécution simultanée** d'un **même mouvement** (avec la même amplitude, le même tempo, le même dynamisme, etc.).
- 7.1.2.2. Les **5 gymnastes** doivent effectuer les mouvements synchronisés.
- 7.1.2.3. Durée requise pour être reconnu comme composante artistique : Minimum **2 secondes** en synchronisation.

7.1.3. Exécution en “CHORALE”

- 7.1.3.1. Les gymnastes présentent les différentes voix d'une chorale, chantant ensemble : **Exécution simultanée de différents mouvements** qui forment ensemble une unité chorégraphique.
- 7.1.3.2. Chacune des 5 gymnastes doit jouer un rôle différent, pour un total de **5 rôles différents**. Chaque rôle doit consister en des mouvements, et pas seulement en une pose fixe.
- 7.1.3.3. L' « **Unité Chorégraphique** » est formée par la mise en évidence d'une relation entre les gymnastes ; Il ne suffit pas de se comporter comme 5 individus séparés et indépendants.
- 7.1.3.4. Exemples de méthodes pour démontrer une relation :
 - Variations d'une forme
 - Variations du même travail à l'engin
 - Travailler en formation serrée
 - Une direction de mouvement commune
 - Souligner les mêmes accents
 - Un regard partagé
- 7.1.3.5. Durée requise pour être reconnu comme une composante artistique : Minimum 2 secondes avec les 5 gymnastes en continu dans différents rôles. Les rôles peuvent se développer au cours de la durée (par exemple, en changeant de niveau ou de modalité), tant qu'aucune gymnaste n'exécute les mêmes mouvements en même temps.

7.1.4. Exécution en “**RAPIDE SUCCESSION**” ou “**CANON**”

- 7.1.4.1. **Exécution non synchronisée des mêmes mouvements ou de mouvements apparentés** : Le mouvement est répété par différents gymnastes ou sous-groupes, chaque gymnaste/sous-groupe après l'autre, avec des intervalles de temps égaux.
- 7.1.4.2. **La succession rapide** signifie que chaque gymnaste commence la séquence de mouvements **immédiatement après** le début de la gymnaste précédente. La gymnaste précédente n'a pas terminé la séquence de mouvement lorsque la suivante commence ; Il y a un chevauchement temporel dans l'exécution. La musique dicte le tempo, il n'y a pas d'intervalle minimum ou maximum entre les actions.
- 7.1.4.3. **Canon** signifie que chaque gymnaste/sous-groupe commence la séquence de mouvements lorsque la gymnaste/sous-groupe précédent a **terminé** la séquence de mouvements ; il n'y a pas de chevauchement temporel dans l'exécution.
- 7.1.4.4. Les **5 gymnastes** doivent être directement impliquées, une organisation différente et des rôles différents sont possibles. Exemples :
 - Une gymnaste donne une impulsion à chacun des autres gymnastes, les impulsions sont données en succession rapide.
 - Les paires de gymnastes soulèvent la dernière gymnaste en canon : La paire initiale soulève un partenaire, qui effectue des

mouvements en position levée. Une fois leur action terminée, le couple suivant soulève un partenaire, répétant les mêmes actions.

- 7.1.4.5. Durée requise pour être reconnu comme une composante artistique : Minimum **2 secondes** à partir du début de la séquence de mouvements entre le gymnaste ou le sous-groupe initial et celui du dernier gymnaste ou sous-groupe qui termine la séquence de mouvements.

7.1.5. Exécution en “CONTRASTE”

- 7.1.5.1. **Exécution simultanée de 2 types de mouvements différents**, qui créent un contraste grâce à 1 ou plusieurs des options suivantes :

- Contraste de tempo (lent – rapide)
- Contraste d'intensité (avec force – doucement)
- Contraste de niveau (corps droit – corps sur ou près du sol / appareil en hauteur – l'engin sur ou près du sol)
- Déplacement avec contraste : 2 groupes de gymnastes se déplacent dans des directions différentes, se croisant ; Au moins 1 des groupes doit changer de direction.

- 7.1.5.2. Chacune des **5 gymnastes** doit effectuer 1 des 2 actions contrastées : L'exécution simultanée de 3 actions différentes ou plus n'est pas reconnue.

- 7.1.5.3. Les 2 mouvements ne doivent pas seulement être « différents », ils doivent aussi être **contrastés**. Exemples : Les spirales au niveau du genou et les spirales au niveau de la taille sont « différentes » mais ne créent pas un contraste clair. Les spirales près des chevilles et les spirales au-dessus de la tête sont différentes et contrastées.

- 7.1.5.4. Lorsque toutes les gymnastes commencent simultanément un élément avec contraste, puis changent de rôle, cela est reconnu comme un contraste et non comme une succession rapide/canon.

- 7.1.5.5. Durée requise pour être reconnu comme une composante artistique : Minimum **2 secondes** en contraste continu. Les rôles peuvent changer, et les types de contraste peuvent changer, au cours de la durée (par exemple, 3 lents + 2 rapides, 3 rapides + 2 lents, 1 debout + 4 près du sol), tant que les 5 gymnastes continuent d'être en contraste pendant toute la durée.

7.2. Exigences et évaluation

- 7.2.1. **Chacun des 4 types de travail collectif** (#7.1.2 à #7.1.5) doit être présenté **au moins une fois** en dehors des composantes de difficulté (DB, DE, R, DC), et en remplissant les définitions complètes ci-dessus.

- 7.2.2. Chaque type de travail collectif sera reconnu avec des fautes d'exécution mineures dans le chronométrage entre les gymnastes.

- 7.2.3. **Pénalité 0,30 p.** pour chaque type de travail collectif non reconnu en dehors des composantes de difficulté ou non exécuté selon la définition.

8. CONNEXIONS ILLOGIQUES

8.1. Définition

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

8.2. Définition des connexions du TRAVAIL de GROUPE

- 8.2.1. Le groupe doit **travailler et se déplacer en tant qu'unité** tout au long de la chorégraphie, avec une relation claire entre toutes les gymnastes à tout moment. Cette attente comprend les liaisons entre les éléments, entre les formations et la préparation aux difficultés.
- 8.2.2. Dans ces connexions, l'unité **du travail de groupe** peut être réalisée en utilisant différentes méthodes, par exemple :
- Se déplacer en changeant progressivement d'une formation à l'autre, en maintenant toujours une organisation claire entre les gymnastes, par exemple, en maintenant des lignes, en maintenant des distances identiques, etc.
 - Gymnastes se déplaçant dans la même direction, mais avec des distances de déplacement différentes
 - Les gymnastes se déplacent dans des directions et à des distances différentes, mais en utilisant le même ensemble de mouvements
 - Des gymnastes se déplaçant dans des directions et des distances différentes, avec des mouvements différents, mais marquant clairement les mêmes accents
 - Appliquant les principes du travail collectif

8.2.3. Lorsque des éléments sont reliés en **dissolvant (faisant disparaître) le travail de groupe** pendant les connexions – aucune relation entre les gymnastes par la formation, la direction, le type de mouvements, etc. – une pénalité est prise pour « connexion illogique ». Exemples de connexions illogiques dans le travail de groupe :

- Transitions où les gymnastes se contentent de marcher/courir d'une formation à l'autre
- Transitions où les gymnastes changent de position sur le praticable en utilisant des chemins, des directions, des distances désorganisés, etc.
- Transitions où certaines gymnastes sont prêtes pour l'élément suivant avant les partenaires, s'arrêtant et attendant les partenaires

8.3. Évaluation

8.3.1. Une composition contenant une série d'éléments sans rapport entre eux sera pénalisée.

8.3.2. Les connexions illogiques sont pénalisées de 0,10 à chaque fois, jusqu'à 2,00

8.3.3. Il n'y a pas de pénalité pour les liaisons lorsque la gymnaste s'arrête ou interrompt l'exécution de la composition en raison de fautes importantes comme la perte d'engin, la perte d'équilibre avec appui ou la chute, la course suite à un lancer avec une trajectoire imprécise, ou l'arrêt pour ouvrir des nœuds / résoudre des enroulements.

9. RYTHME et FIN AVEC LA MUSIQUE

9.1. Définition

9.1.1. Les mouvements du corps et de l'appareil doivent correspondre exactement aux accents musicaux et aux phrases musicales.

9.1.2. Le corps et l'engin doivent être guidés par le tempo de la musique.

9.1.3. La fin de l'exercice doit correspondre précisément à la fin de la musique.

9.2. Évaluation

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

9.2.2. Exemples de situations pénalisées pour le « rythme » :

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

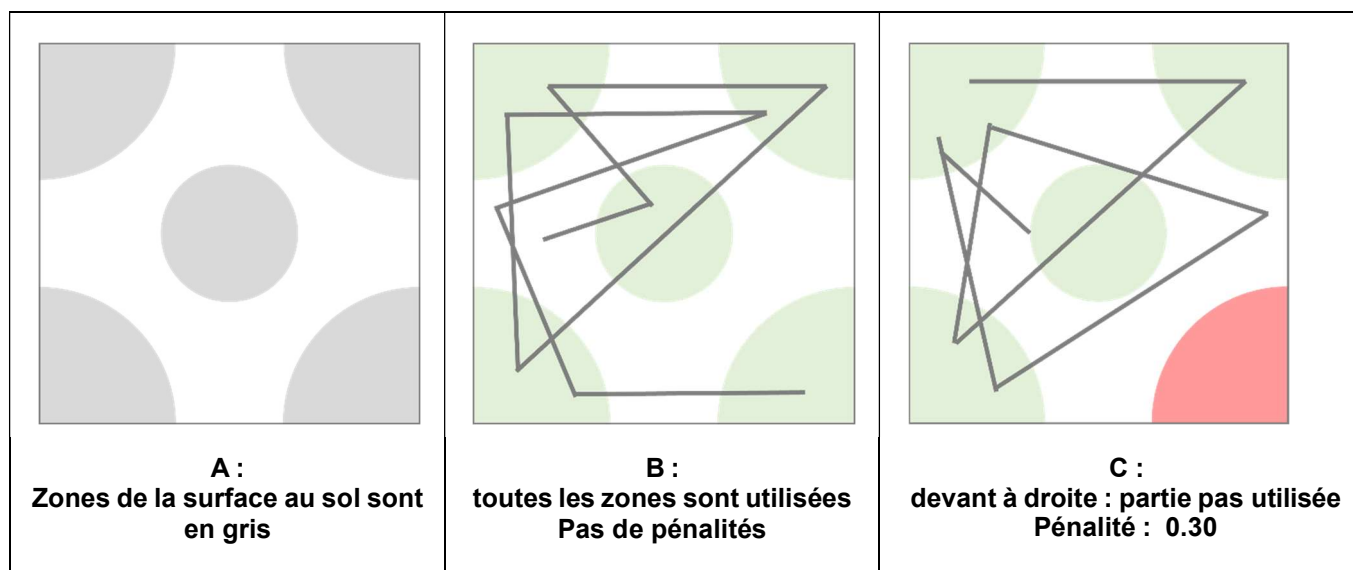
9.2.3. Lorsque la gymnaste prend la pose finale **avant la fin** de la musique ou **après la fin** de la musique, ou ne s'arrête pas clairement avant de

quitter le praticable, la pénalité pour manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice est prise.

- 9.2.4.** L'**ensemble** du groupe doit terminer l'exercice en harmonie avec la musique, les 5 gymnastes terminent au même moment (cascade possible).
Si **une partie du groupe** prend la pose finale **avant la fin** de la musique ou **après la fin de la musique**, ou ne fait pas d'arrêt clair avant de quitter le praticable, la pénalité pour manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice est prise.

10. UTILISATION DE L'ESPACE (uniquement en INDIVIDUEL)

- 10.1.** Chaque composition doit démontrer une bonne variété dans l'utilisation de l'espace, en couvrant toutes les parties de la surface au sol, en développant continuellement le mouvement à travers la surface au sol, et en utilisant différentes lignes sur la surface au sol, différentes trajectoires, et différentes directions.
- 10.2.** Le déplacement est large et complet sur le praticable, de sorte que l'ensemble du praticable est couvert par le mouvement de la gymnaste. Le déplacement sur le praticable est suffisant lorsque la gymnaste a visité toutes les zones du praticable. Il n'est pas nécessaire de toucher chacun des coins physiques.
- 10.2.1.** Une pénalité de 0,30 est appliquée pour une utilisation insuffisante du praticable (pas de déplacement dans toutes les zones du praticable de compétition).



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

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

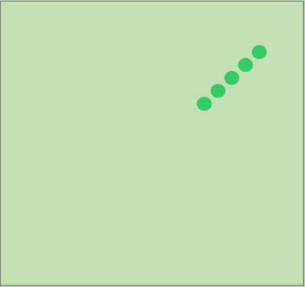
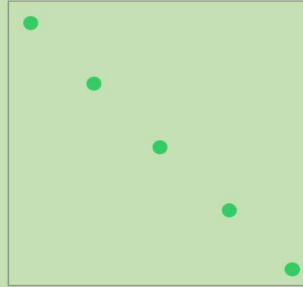
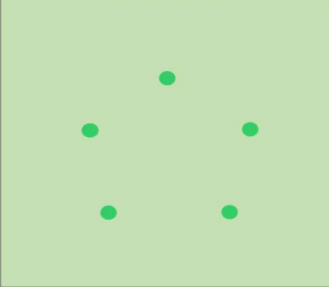
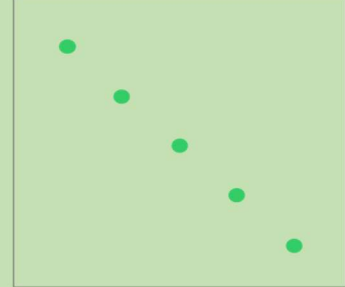
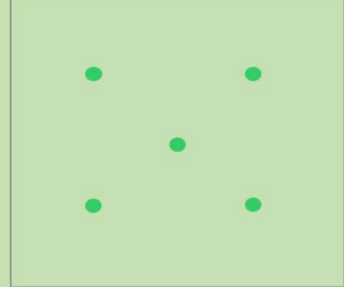
11. FORMATIONS (uniquement en *DUO / ENSEMBLE*)

11.1. Les formations doivent être créées avec une variété dans les éléments suivants :

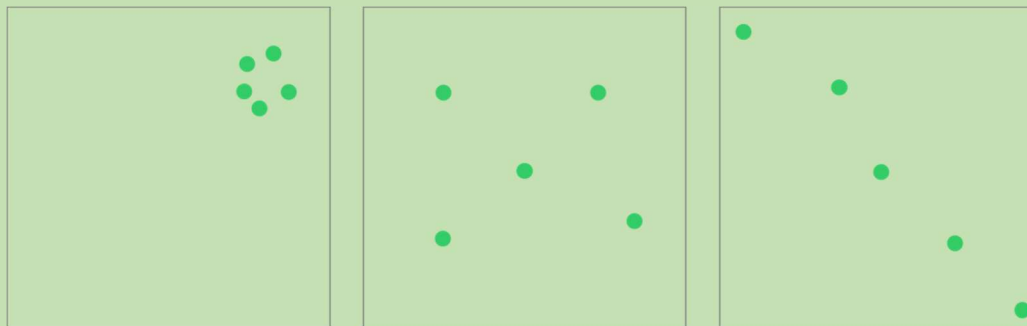
- Placement dans différentes parties de la surface du sol : Centre, coins, diagonales, lignes
- Dessins : Cercles, lignes dans toutes les directions, triangles, etc.
- Amplitude : Taille / largeur de la conception : large, moyenne et fermée

11.1.1. Pénalité 0,30 pour une variété insuffisante dans le dessin des formations : Une forme est surutilisée par rapport à d'autres formes possibles.

11.1.2. Pénalité 0,30 pour une variété insuffisante dans l'amplitude des formations : une amplitude est surutilisée par rapport aux autres amplitudes.

Explications / Exemples					
Variété dans l'amplitude des formations – pas de variété dans le dessin des formations :			Variété dans le dessin des formations – pas de variété dans l'amplitude des formations :		
					

Variété dans le dessin et l'amplitude des formations – ligne imprécise (Pénalité en exécution) :



11.2. Le mouvement à travers le praticable et entre les différents niveaux doit être en développement continu, sans rester longtemps à **n'importe quel endroit** de la surface du sol.

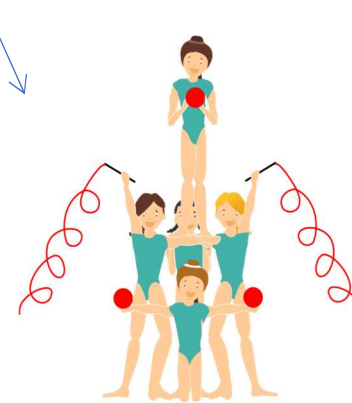
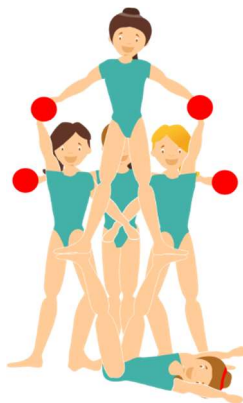
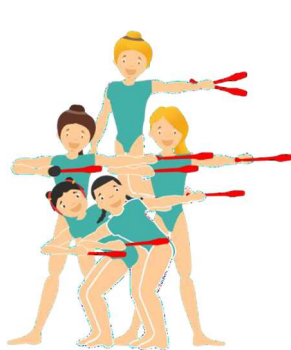
12. CONSTRUCTION /POSITIONS SURÉLEVÉES DES GYMNASTES (uniquement en **DUO / ENSEMBLE**)

12.1. Au début, pendant et/ou à la fin de l'exercice, il est possible d'utiliser des éléments ou des postures où 1 gymnaste est soulevée du sol, avec appui sur le(s) autre(s) gymnaste(s) et/ou l'engin, à condition que :

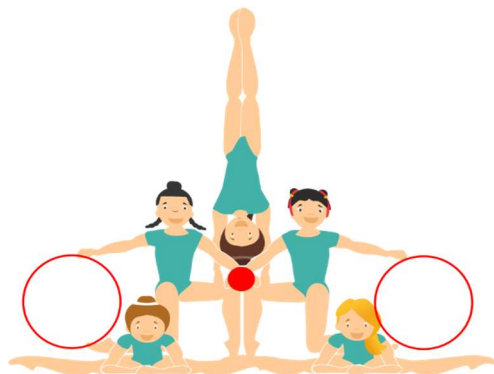
- **Maximum 1 gymnaste est soulevée** du sol à la fois
- La gymnaste est portée pendant **moins de 4 secondes** :
 - Pose de Départ : Moins de 4 secondes entre le mouvement initial de la gymnaste initiale et l'arrivée de la gymnaste surélevée sur le sol.
 - Pose finale : Moins de 4 secondes après que la gymnaste quitte le sol jusqu'au dernier mouvement de la dernière gymnaste.
- La gymnaste surélevée peut être soulevée ou peut grimper en position relevée, mais **ne peut pas sauter dans une position surélevée**, lancé en l'air, sauter ou tomber de la position relevée.
- La gymnaste surélevée ne peut exécuter aucune variation d'un équilibre sur les mains, d'un support de coude ou d'un support de cou. En dehors de cela, la position ou le mouvement est libre.
- Chaque gymnaste de soutien doit avoir les pieds, les genoux ou le dos sur le sol, et ne peut se trouver dans aucune variante d'un pont.

12.2. Une construction ou une position surélevée qui ne répond pas aux exigences ci-dessus, par exemple, maintenue pendant 4 secondes ou plus, est **pénalisée de 0,60**. La pénalité est appliquée pour chaque élément non autorisé.

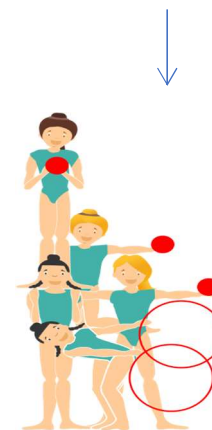
Exemple 1 : Constructions autorisées



Exemple 2 : Construction non autorisée : appui sur les mains (Poirier)



Exemple 3 : position non autorisée : 2 gymnastes sont surélevées (grimper)



13. CONTACT AVEC LES ENGINS ET LES GYMNASTES

13.1. Au début de l'exercice, une ou plusieurs gymnastes peuvent être **sans engin**. Ce fragment d'exercice doit se situer à moins de 5 secondes du mouvement initial de la gymnaste initiale.

13.2. Si l'engin et les gymnastes ne se mettent pas en mouvement simultanément, les différents mouvements doivent se suivre rapidement, en moins de 4

secondes, afin d'éviter l'immobilité d'une ou des gymnastes/engins.

13.3. Pendant l'exercice, 1 ou plusieurs gymnastes peuvent être **sans engin (s)**, à condition que cela dure moins de 5 secondes.

13.4. Pénalité 0,30 si 1 gymnaste ou plus est **sans engin pendant 5 secondes ou plus** (pénalité une fois par exercice, que ce soit par faute de composition ou technique)

13.5. À la fin de l'exercice, chaque gymnaste peut tenir ou être en contact avec 1 ou plusieurs engins. Dans ce cas, 1 ou plusieurs gymnastes peuvent être **sans engin** dans la pose finale.

13.6. Pénalité 0,60 si 1 ou plusieurs engins sont laissés librement sur le sol, sans contact avec une gymnaste (ni directement ni par l'intermédiaire d'un autre engin) dans la pose de début ou finale (par défaut de composition). Exemples :

- 10 massues sont reliées en faisant un grand cercle. Une gymnaste est en contact direct avec 2 de ces massues. Les 8 massues restantes sont en contact à travers le cercle des massues : Pas de pénalité.
- 5 cerceaux sont posés librement sur le sol, en contact l'un avec l'autre, mais aucun de ces cerceaux n'est en contact avec une gymnaste.
Pénalité 0,60

14. VARIÉTÉ

14.1. Éléments d'engin : les éléments d'engin doivent être exécutés sur divers plans, dans des directions et sur des parties du corps différentes, avec des techniques différentes, etc. Quand les éléments d'engin sont répétés, que certains groupes de manipulations sont prédominants ou que le tout est exécuté sur le même plan sans changement ou mal réparti, ce manque de variété est pénalisé.

14.2. Éléments corporels : les éléments corporels (difficultés corporelles, éléments corporels chorégraphiques et de rotations, liaisons, pré-acrobaties...) doivent être exécutés dans des directions, des amplitudes et des formes différentes, avec des techniques différentes, etc. Quand les éléments corporels sont répétés, que certains groupes corporels ou formes sont prédominants ou les éléments sont mal répartis, ce manque de variété est pénalisé.

→ les DB exécutées en séries n'entraînent pas une pénalité

15. VARIÉTÉ du TRAVAIL COLLECTIF

- Collaboration CORPS / CORPS
- Collaboration ENGIN / ENGIN
- Collaboration CORPS / ENGIN
- Collaborations INDIRECTES :
 - Passage par-dessus
 - Passage en-dessous
 - Passage à travers

⇒ Les 4 modalités de travail collectif sont attendues

16. DIFFICULTÉ DES COLLABORATIONS

- Mise en mouvement de la collaboration
- Mise en mouvement des engins pendant la collaboration
- Mise en mouvement des gymnastes pendant la collaboration
- Cumul de collaborations

17. FAUTES ARTISTIQUES (TABLEAUX)

⇒ Ce tableau doit être lu en gardant à l'esprit les explications complètes fournies dans les paragraphes du texte. Dans les cases comportant plusieurs puces, toutes les puces doivent être « cochées » pour que la case soit applicable, sauf si la case précise « ou ».

PARTIE AB

PARTIE AA

ARTISTIQUE PARTIE AB			INDIVIDUEL
Pénalités	0.30	0.60	1.00
IDEE GUIDE ET CARACTERE DU MOUVEMENT	<u>Présent dans la majorité de l'exercice</u> : • Idée directrice présente • La majeure partie de l'exercice a du caractère • Bonne variété de parties du corps • Bonne variété dans les types de mouvements	<u>Présent dans certaines parties de l'exercice</u> : • Unité claire entre les détails et la musique • Au moins 4 parties ont du caractère • Avec ou sans variété (pas d'exigence)	<u>Non prioritaire</u> : • Moins de 4 parties ont un caractère
EXPRESSION CORPORELLE	<u>Pleinement développé dans certaines parties de l'exercice</u> : • Participation complète dans au moins 2 parties • - de 4 moments avec participation inexistante	<u>Développement momentané ou Absence de développement</u> : • Participation totale à moins de 2 parties OU • 4 moments ou + avec participation inexistante ⇒ Il peut y avoir une participation partielle pendant toute la durée de l'exercice.	
EXPRESSION DU VISAGE	<u>Développé momentanément ou non développé dans l'exercice</u> : • Entièrement priorisé en moins de 2 parties <u>OU</u> • 4 moments ou + avec visage vide ou concentré		
COMBINAISON PAS DE DANSE	⇒ Pour CHAQUE pas de danse manquant		
CHANGEMENTS DYNAMIQUES ET EFFETS	⇒ Pour CHAQUE changement dynamique / effet manquant		
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou +		
NORMES DE LA MUSIQUE	Musique non conforme à la réglementation		
Musique-mouvement à la FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice		

ARTISTIQUE PARTIE AA								INDIVIDUEL		
CONNEXIONS	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTHME	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

Pénalités	0.30	0.60	1.00
UTILISATION DU PRATICABLE	Utilisation insuffisante de l'ensemble praticable		
ÉLÉMENTS ENGINES	Variété insuffisante pour 1 des fautes suivantes : - Dans les plans - Dans les directions - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments	Variété insuffisante pour 2 des fautes suivantes : - Dans les plans - Dans les directions - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments	Variété insuffisante pour 3 des fautes suivantes : - Dans les plans - Dans les directions - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments
ÉLÉMENTS CORPORELS	Variété insuffisante pour 1 des fautes suivantes : - Dans les formes - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments	Variété insuffisante pour 2 des fautes suivantes : - Dans les formes - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments	Variété insuffisante pour 3 des fautes suivantes : - Dans les formes - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments

ARTISTIQUE PARTIE AB			ENSEMBLE / DUO
Pénalités	0.30	0.60	1.00
IDÉE DIRECTRICE et CARACTÈRE DU MOUVEMENT	<u>Présent dans la majorité</u> de l'exercice : • Idée directrice présente • La majorité de l'exercice a du caractère • Bonne variété dans les parties du corps • Bonne variété dans les types de mouvements • Avec ou sans variété dans l'organisation du travail de groupe	<u>Présent dans certaines parties</u> de l'exercice : • Une unité claire entre les détails et musique • Minimum 5 parties ont du caractère • Avec ou sans variété (sans obligation)	<u>Non prioritaire</u> : • Moins de 5 parties ont du caractère
EXPRESSION CORPORELLE	<u>Entièrement développé</u> dans certaines parties de l'exercice • Participation complète dans au moins 2 parties • Moins de 4 moments avec une participation inexistante	<u>Momentanément développé</u> ou non développé • Participation complète dans - de 2 parties ou • 4 moments ou plus sans participation ⇒ Il peut y avoir une participation partielle pour n'importe quelle durée de l'exercice.	
EXPRESSION du VISAGE	<u>Momentanément développé</u> ou non développé : • Priorité absolue en moins de 2 parties ou • 4 moments ou plus avec un visage vide ou concentré		
Combinaison de PAS DE DANSE	Pour CHAQUE combinaison de pas de danse manquante		
CHANGEMENTS DYNAMIQUES et EFFETS	Pour CHAQUE changement dynamique / effet manquant		
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou +		
NORMES DE LA MUSIQUE	Musique non conforme à la réglementation		
Musique/ Mouvement à la FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice		

ARTISTIQUE PARTIE AA								ENSEMBLE / DUO			
CONNEXIONS	PENALITES										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
RYTHME	PENALITES										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
Pénalités	0.30				0.60				1.00		
FORMATIONS	Manque de variété dans les dessins des formations										
	Manque de variété dans l'amplitude des formations										
ÉLÉMENTS ENGINS	Variété insuffisante pour 1 des fautes suivantes : - Dans les plans - Dans les directions - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments				Variété insuffisante pour 2 des fautes suivantes : - Dans les plans - Dans les directions - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments				Variété insuffisante pour 3 des fautes suivantes: - Dans les plans - Dans les directions - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments		
ÉLÉMENTS CORPORELS	Variété insuffisante pour 1 des fautes suivantes : - Dans les formes - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments				Variété insuffisante pour 2 des fautes suivantes : - Dans les formes - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments				Variété insuffisante pour 3 des fautes suivantes : - Dans les formes - Dans l'amplitude - Dans le choix des éléments		
CONSTRUCTIONS CORPORELLES					Construction non autorisée, ou 4 sec ou + dans une position surélevée (CHAQUE élément)						
TRAVAIL COLLECTIF (exigence: 4 types)	Pour CHAQUE type de travail collectif manquant (Synchronisation, chorale, succession rapide/ canon, contraste)										
Variété des collaborations CC, CE, EE*, INDIRECTES (passage par-dessus, en-dessous, à travers)	PETIT MANQUE : Il manque 1 forme de collaborations				GRAND MANQUE : Plus d'1 forme de collaborations manquantes parmi celles citées <u>et/ou</u> prédominance du même type de collaboration						
DIFFICULTÉ des COLLABORATIONS (mise en mouvement de la collaboration, gym, engins, cumul de collaboration)	Lors d'1 ou 2 collaborations, les gymnastes ne participent pas activement à celles-ci et ls engins ne sont pas suffisamment en mouvement				Plus de la moitié des collaborations avec des engins et des gymnastes pas assez actifs, avec une mise en place et une sortie qui coupe la logique de l'enchaînement						
CONTACT ENTRE LES ENGINS ET LES GYMNASTES	1 ou plusieurs gymnastes sans engin pendant 5 secondes ou plus ⇒ pénalité 1 fois par exercice				Si un ou plusieurs engins ne sont pas en contact avec une gymnaste dans la position de Départ ou la position finale (faute de composition).						

* CC : corps / corps

* CE : corps / engins

* EE : engin / engins

EXÉCUTION

1. ÉVALUATION PAR LE JURY D'EXÉCUTION

- 1.1.** Les juges du jury d'exécution (E) exigent que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.
- 1.2.** Il est attendu de la gymnaste qu'elle n'intègre dans son exercice que des éléments qu'elle peut exécuter en toute sécurité et avec un haut degré de maîtrise technique. Toute déviation par rapport à cette attente sera déduite par les juges E.
- 1.3.** Les juges E ne sont pas concernés par le niveau de difficulté de l'exercice. Le jury est tenu de déduire de manière égale toute erreur de même importance, quelle que soit la difficulté de l'élément ou de la liaison.
- 1.4.** Toutes les déviations par rapport à l'exécution correcte sont considérées comme des fautes techniques et doivent être évaluées en conséquence par les juges. La quantité de déductions (petites, moyennes ou grandes) est déterminée par le degré de déviation par rapport à l'exécution correcte. Les déductions suivantes s'appliquent à chaque erreur technique visible par rapport à l'exécution parfaite attendue :
- **PETITE DÉVIATION = 0,10** : Toute petite ou légère déviation par rapport à une exécution parfaite.
 - **MOYENNE DÉVIATION = 0,30** : Toute déviation distincte ou significative par rapport à une exécution parfaite.
 - **GRANDE DÉVIATION = 0,30** ou plus : Toute déviation importante par rapport à une exécution parfaite.
- 1.5.** Les fautes d'exécution doivent être pénalisées à chaque fois et pour chaque élément en faute. *Attention, en ensemble et duo, seules certaines fautes sont à pénaliser par gymnaste. Dans ce cas ; cela est précisé dans la case : (chaque gymnaste). Si cela n'est pas précisé, la pénalité est appliquée une seule fois pour le groupe*

Exemple : déviation sur une DB identique. Si 2 gymnastes réalisent un saut biche à boucle avec petite déviation, pour l'une, et déviation moyenne pour l'autre ; alors le juge E accorde une pénalité pour moyenne déviation au groupe 1 x 0.30. Si une moyenne déviation est sur le cambré pour l'une et petite déviation sur la forme biche en jambe avant pour l'autre ; dans ce cas, le juge E pénalise 1 x 0.30 + 1 x 0.10

Explications / Exemples		
ENSEMBLE avec 5 GYMNASTES	Description	Pénalité d'exécution
	<u>Position Ecart</u> : 1 gymnaste déviation moyenne + 1 gymnaste grande déviation <u>Tronc</u> : 1 gymnaste grande déviation	0.30 + 0.30

- 1.6.** La note finale E : La somme des déductions techniques EA et EB est soustraite de **10.00 points**.

2. EXPLICATION DES FAUTES D'EXÉCUTION

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

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

2.1.1.1. Même segment des deux côtés du corps :

- Les deux jambes pliées en même temps : 0,10 pour « jambes » 1 fois
- Les deux pieds ne pointent pas en même temps : 0,10 pour « pieds » 1 fois

2.1.1.2. Saut(s), avec préparation :

- 1 saut avec les deux jambes pliées et les deux pieds mal tenus : 0,10 pour les jambes et 0,10 pour les pieds = 0,20
- Chassé avec les deux jambes pliées et les deux pieds mal tenus + saut enjambée avec les deux jambes pliées et les deux pieds non pointés : 0,10 pour les jambes et 0,10 pour les pieds dans le chassé + 0,10 pour les jambes et 0,10 pour les pointes dans le saut = 0,40
- Chassé avec les deux jambes pliées et les deux pieds mal tenus + saut enjambée avec les deux jambes pliées et les deux pieds mal tenus + saut enjambée avec les deux jambes pliées et les deux pieds mal tenus : 0,10 p. pour les jambes et 0,10 p. pour les pieds dans le chassé + 0,10 p. pour les jambes et 0,10 p. pour les pieds dans le 1er saut + 0,10 p. pour les jambes et 0,10 p. pour les pieds dans le 2ème saut = 0,60 p.

2.1.1.3. Equilibres et rotations exécutés sur une jambe :

- Le genou de la jambe d'appui et le genou de la jambe libre sont pénalisés ensemble, comme un segment : Chaque DB est pénalisée maximum 0.10 pour genou(x) plié(s). *Attention, il est autorisé d'exécuter une DB équilibre ou DB rotation (# DIFFICULTÉ 4.4) avec une jambe d'appui fléchie (celle-ci doit restée fléchie tout le long de la DB. Le juge E pénalise si la DB est commencée jambe d'appui tendue et se plie pendant un court instant de la DB)*
- Le pied de la jambe support (par ex relevé bas ou pied en dedans) et le pied de la jambe libre (par ex pointe et pied en dedans) sont pénalisés ensemble, comme un segment : Chaque DB est pénalisée 0.10 pour tenue incorrecte du pied / relevé.

2.1.1.4. Éléments de rotation :

- Série de rotations verticales, par exemple, 3 pas chainés, chacun avec les jambes pliées : **1 x 0.10** pour les jambes seulement
- Série d'éléments pré-acrobatiques, par exemple, 3 souplesses, chacun avec les jambes fléchies : **3 x 0,10** pour les jambes pour chaque élément pré-acrobatique = 0,30
- *Exemple : R avec souplesse + 3 chainés + 2ème souplesse, chacun avec jambes fléchies : 0,10 pour la 1ère souplesse, 0,10 pour les chainés, 0,10 pour la 2ème souplesse = 0,30*

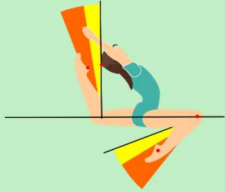
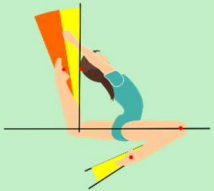
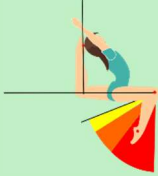
2.1.1.5. Différents types de déplacements :

- 6 Pas de marche, exécutés avec les pieds mal tenus = 1 modalité = **1 fois 0.10**
- 4 pas de marche, exécutés avec des pieds mal tenus = 1 modalité = **1 fois 0,10**
- 1 Combinaison de pas de danse avec 3 modalités différentes, exécutée avec les pieds mal tenus = pénalité pour chaque modalité **3 fois 0.10** = 0,30

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

2.1.3. DEVIATIONS DANS LES DIFFICULTES CORPORELLES :

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

Explications / Exemples					
Performance	Description	Fautes d'exécution	Performance	Description	Fautes d'exécution
	Moyenne déviation du grand écart Moyenne déviation du tronc	0.30 + 0.30		Petite déviation de la boucle <i>(pied à 10 cm de la tête autorisée sans déviation donc zone jaune non pénalisée)</i> Moyenne déviation de la forme biche	0.10 + 0.30
	Petite déviation de la boucle <i>(pied à 10 cm de la tête autorisée sans déviation donc zone jaune non pénalisée)</i> Petite déviation de la forme biche	0.10 + 0.10		Moyenne déviation de la boucle <i>(pied à 10 cm de la tête autorisée sans déviation donc zone jaune non pénalisée)</i> Pas de déviation de la forme biche	0.30
	Moyenne déviation de la boucle <i>(pied à 10 cm de la tête autorisée sans déviation donc zone jaune non pénalisée)</i> Petite déviation de la forme biche	0.30 + 0.10		Pas de déviation de la boucle Grande déviation de la forme biche	0.30

	Saut de biche : 2 gymnastes ont une petite déviation (tolérance de 10 cm, la zone orange devient donc une petite déviation) Boucle : 2 gymnastes ont une déviation moyenne	0.10. + 0.30
--	--	-----------------------------------

2.1.4. Déviations et segments incorrects dans les **ÉQUILIBRES FOUETTÉS** :

- L'équilibre Fouetté **est 1 DB** : Seule **la forme la plus faiblement exécutée** de la DB est pénalisée pour déviation. Cependant, chaque forme peut avoir plusieurs pénalités de déviation, par exemple, grand écart + tronc.
- Chaque **segment du corps** n'est pénalisé qu'une seule fois pendant **la DB** (maximum 0.10 pour genou de la jambe d'appui, maximum 0.10 pour le(s) pied(s), maximum 0.10 pour les bras, etc.)

2.1.5. Sauts avec la technique d'élan : Les sauts ont 3 phases. L'envol, la phase de vol et la réception. Le gymnaste doit développer tout le potentiel du saut (la forme requise) pendant la phase la plus élevée de l'envol, plutôt que deux formes différentes. Si cette condition n'est pas remplie, une pénalité pour « technique d'élan » (mouvement de bascule) doit être appliquée. Pénalité à 0.10

2.1.6. Si lors d'une **difficulté d'équilibre**, les fautes suivantes se produisent : Forme non maintenue pendant au moins 1 seconde, et perte d'axe avec un pas supplémentaire : La pénalité est 0.30 + 0.30

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

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

2.1.8. « GYMNASTE STATIQUE » s'applique quand la gymnaste ne bouge pas pendant 4 secondes ou plus.

Par exemple, en oubliant son exercice, la gymnaste reste sur le praticable en essayant de se souvenir de son exercice pendant 4 secondes ou plus.

« Gymnaste statique » s'applique **lorsqu'une ou plusieurs gymnastes (pénalité globale)** restent immobiles pendant 4 ou plus de secondes. Par exemple, lors d'une Collaboration, une ou plusieurs gymnastes servent de support ou d'obstacle, et elles restent immobiles pendant 4 secondes ou plus.

2.2 Explications des pénalités d'exécution pour la TECHNIQUE avec CHAQUE type d'ENGIN.

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

2.3. Explications des pénalités d'exécution pour la TECHNIQUE avec TOUS les ENGINES

- 2.3.1. La pénalité pour « **simple mise en place sous le vol de l'engin** » est prise lorsque la trajectoire du vol semble appropriée, mais que la gymnaste effectue – intentionnellement ou non – une trajectoire imprécise avec un pas, sans déplacement clair dans une direction spécifique pour sauver l'engin, et sans relation évidente avec le rythme et le caractère spécifiques de la musique.
- 2.3.2. La pénalité pour **trajectoire imprécise** est prise si une faute technique, due à un lancer imprécis, est visible. Par exemple, si le gymnaste doit courir ou changer de direction pour éviter une perte de l'engin
- 2.3.3. **Pour une trajectoire imprécise de 2 gymnastes ou plus** : Le juge pénalisera une fois sur la base du plus grand nombre de pas effectués, et une seule fois pour chaque difficulté (qu'il s'agisse d'une faute simultanée ou de fautes successives au sein d'un même DB, R, DE, DC).
- 2.3.4. Sur la case trajectoire imprécise avec un pas / trajectoire imprécise dans le tableau des pénalités, **seule la plus élevée** est prise.
Exemple : Juste après le lancer, la gymnaste effectue 4 pas sur place. Après cela, la gymnaste se rend compte que la trajectoire est imprécise et fait 3 pas vers l'engin, qui est repris en vol. Pénalité totale 0,30 pour trajectoire imprécise avec 3 pas pour sauver l'engin.
- 2.3.5. La pénalité pour trajectoire imprécise n'est prise que **lorsque l'engin est rattrapé** : si une trajectoire imprécise se termine par une chute d'engin, seule la perte d'engin est pénalisée, selon le nombre total de pas : Pas pendant que l'engin est en vol + pas après que l'engin soit tombé au sol.
- 2.3.6. **Les pénalités appliquées indépendamment du nombre de gymnastes en faute sont valables que pour une action unique réalisée simultanément ou en très rapide succession. Par exemple** : Lors d'une CC en rapide succession, les gymnastes reprennent leurs ballons à deux mains = **0,10 de pénalisation**.
- 2.3.7. Pour tous les types de **prise du ruban**, l'engin devrait normalement être pris **par l'extrémité de la baguette**. Il est permis de rattraper le tissu à 20 cm de la baguette pour valider une DE ou R ou DA mais dans ce cas, la pénalité pour « prise incorrecte » est appliquée.
- 2.3.8. Tous les engins doivent être repris **sans l'aide involontaire de l'autre main**. Exceptions où l'autre main peut être utilisée volontairement :
- Corde : Avec prise d'une corde ouverte
 - Cerceau : lorsque le cerceau tourne autour de l'axe horizontal
 - Ballon : Lorsque la gymnaste reprend en dehors du champ visuel
 - Massues : Lorsque la gymnaste reprend les massues emboîtées
 - Ruban : Lorsque le ruban est repris intentionnellement pas par la baguette.

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

2.3.10. Si, **pendant un reprise**, l'engin touche le sol en même temps que la gymnaste reprend l'engin et que celle-ci prend immédiatement le contrôle de l'engin, il ne s'agit pas d'une perte d'engin. Selon le type de prise, une pénalité d'exécution peut s'appliquer pour une prise incorrecte. **Juge EXE : perte d'une extrémité de la corde ou des 2 extrémités (reprise au milieu de la corde) avec un petit arrêt dans l'exercice -0.10**

Exemples :

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

2.3.11. Perte de plusieurs engins : La perte d'engin est pénalisée pour chaque engin (exception : paire de massues), non pas en fonction du nombre de gymnastes qui ont perdu l'engin, ou du nombre de gymnastes qui ramassent l'engin. Une perte de la construction d'engins, ramassée comme 1 unité, est pénalisée comme 1 engin. Une perte de construction avec les engins qui se séparent en tombant, est pénalisée pour chaque composant. Exemples :

- *Plusieurs gymnastes perdent 1 engin chacune. 1 gymnaste récupère les deux : le 1er engin après 3 pas et le 2ème engin après 1 autre pas. 2 pénalités séparées : 0.50 + 0,70*
- *Une gymnaste perd 2 engins (pas une paire de massue). Une autre gymnaste prend les deux : le 1er engin après 3 pas et le 2ème engin après 1 autre pas : 0.70 + 0,50*
- *1 gymnaste perd une construction de 3 cerceaux. Une autre gymnaste reprend la construction en 1 unité, après 3 pas. 1 pénalité : 0.70*

2.4. Explications des COMBINAISONS de PÉNALITÉS

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

2.4.2. Lorsque la gymnaste commet **plusieurs fautes d'exécution** avec l'engin pendant la même DB, chaque case du tableau des pénalités est appliquée une fois.

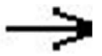
Exemple : Pivot Fouetté avec altération du dessin (spiraales) + altération du dessin (serpentins) + emmêlage involontaire autour du corps. Pénalité 0,10 (pour altération du dessin) + pénalité 0,30 (pour emmêlage) = **0,40**

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

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

- 2.4.4. Un élément peut être pénalisé en EA et en AB (*exemple : roulement du cerceau sur les 2 bras fléchis, on pénalisera les bras fléchis en EB ainsi que le roulement incomplet en EA*).
- 2.4.5. Lorsque différentes gymnastes de groupe attrapent avec différents types de reprises incorrectes, dans la même difficulté, les juges doivent prêter attention aux types de fautes et prendre la pénalité la plus élevée de chaque ligne du tableau des pénalités. Exemple :
- 1 Gymnaste rattrape le cerceau au contact de l'avant-bras
 - 1 Gymnaste attrape le cerceau au contact du bras
 - 1 Gymnaste rattrape le cerceau avec l'aide involontaire de l'autre main
 - 1 gymnaste rattrape le ballon avec contact involontaire avec le corps
- ⇒ Les juges retiennent la pénalité la plus élevée pour la prise avec contact avec l'avant-bras/bras (0,30) + la pénalité la plus élevée pour la prise incorrecte avec aide/contact involontaire (0,30) = 0,60 au total.

PARTIE B : FAUTES TECHNIQUES CORPORELLES

Pénalités	Petites 0.10		Moyennes 0.30		Grandes 0.50 ou plus	
Généralités	Mouvement incomplet Ou amplitude insuffisante dans la forme des ondes totales du corps					
	Mouvement incomplet Ou manque d'amplitude dans la forme des éléments pré-acrobatiques					
	Ajustement de la position du corps (exemple : pendant la préparation, déplacer la position de la main au sol sans perte d'équilibre, réajustement sur le praticable, etc...)					
			Gymnaste statique (4 ou plus sec)			
Technique de base Pendant n'importe quelle connexion, mouvements, éléments de rotation, tous types de difficultés etc..	Segment corporel incorrectement tenu pendant un mouvement du corporel : à chaque fois pour chaque segment corporel incorrect . Y compris la position incorrecte du pied/relevé, la position du genou, la position de la hanche, le coude plié, la position incontrôlée du bras, les épaules surélevées ou asymétriques, la position du tronc etc..					
	Perte d'équilibre : mouvement supplémentaire <u>sans déplacement</u> (par exemple : sursaut sans déplacement, déplacement de l'avant-pied ou tremblement du pied/de la jambe de soutien, mouvement compensatoire involontaire etc...)		Perte d'équilibre/perte du centre : mouvement supplémentaire <u>avec déplacement</u> (par exemple : un pas supplémentaire, un sursaut avec déplacement, perte de l'axe avec un pas supplémentaire etc...)		Perte d'équilibre avec appui sur 1 ou 2 mains ou appui sur l'engin. Perte totale d'équilibre avec chute 0.70 Chaque gymnaste	 

PARTIE B : FAUTES TECHNIQUES CORPORELLES (suite)

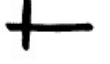
Pénalités	Petites 0.10		Moyennes 0.30		Grandes 0.50 ou plus	
Sauts	Forme incorrecte avec <u>petite déviation</u>		Forme incorrecte avec une <u>déviati on moyenne ou grande</u>			
	Réception lourde		Réception incorrecte : dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception.			
	<u>Mouvement de bascule</u> du saut					
Équilibres	Forme incorrecte avec <u>petite déviation</u>		Forme incorrecte avec une <u>déviati on moyenne ou grande</u>			
			Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde			
Rotations	Glissement du pied au sol pendant la rotation					
	Forme incorrecte avec <u>petite déviation</u>		Forme incorrecte avec une <u>déviati on moyenne ou grande</u>			
	Appui involontaire du talon pendant le pivot		Axe du corps non vertical et en terminant avec un pas intermédiaire			
	Sautillé(s)					
Eléments PRÉ-ACROBATIQUES et éléments du groupe des rotations verticales	Réception lourde		Technique d'éléments pré-acrobatiques non autorisée			
			Marcher sur les mains en position d'appui sur les mains (2 changements d'appui ou plus)			

PARTIE B : FAUTES D'ENSEMBLE

Pénalités	Petites : 0.10		Moyennes : 0.30	Grandes 0.50 ou plus
Synchronisation	Manque de synchronisation entre le mouvement individuel et celui du groupe ou CC exécuté avec des intervalles inégaux	CC		
Formations	Ligne(s) imprécise(s) dans la formation	L.		
Collision	Collision entre les gymnastes / les engins (+ toutes les conséquences)	k		

PARTIE A : FAUTES TECHNIQUES À CHAQUE ENGIN

Pénalités	Petites : 0.10	Moyennes : 0.30	Grandes 0.50 ou plus
CORDE 			
Technique de base	Manipulation incorrecte. Amplitude, forme, plan de travail, ou pour la corde non tenue aux 2 extrémités		
	Corde touchant involontairement le corps		Enroulements involontaires autour du corps ou d'une partie du corps sans interruption de l'exercice
	Nœud sans interruption de l'exercice		Noeud moyen / grand : Impact dans le maniement
	Perte d'une extrémité de la corde (avec moins de la 1/2 de la corde au sol)		
			Pieds pris dans la corde pendant des sauts ou des sautillés
CERCEAU 			
Technique de base	Maniement incorrect : altération du plan de travail, vibration, rotation irrégulière sur l'axe vertical		
	Reprise après un lancer : Contact avec l'avant-bras		Reprise après un lancer : Contact avec le bras
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec Rebond		
	Glissement sur le bras pendant des rotations		
			Passage à travers le cerceau : pied pris dans le cerceau

Pénalités		Petites : 0.10		Moyennes : 0.30		Grandes 0.50 ou plus	
BALLON							
Technique de base	Maniement et reprise incorrects : Ballon appuyé contre l'avant- bras (« tenu fermement ») ou visiblement serré par les doigts						
	Roulement involontairement incomplet sur le corps						
	Roulement incorrect avec Rebond						
	Reprise du ballon avec les 2 mains. <i>Exception : Les reprises en dehors du champ visuel peuvent être faits à 2 mains</i>						
MASSUES							
Technique de base	Maniement incorrect : Mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulinets, interruption du mouvement pendant des petits cercles, etc.						
	Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues pendant les lancers et reprises						
	Manque de précision dans les plans de travail des massues pendant les mouvements asymétriques						

Pénalités	Petites : 0.10		Moyennes : 0.30		Grandes 0.50 ou plus	
RUBAN 						
Technique de base	Maniement et reprise incorrects : passage / transmission imprécis, baguette involontairement tenue au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquement du ruban					
	Altération des dessins formés par le ruban : Serpentins ou spirales pas suffisamment serrées, pas la même amplitude...					
	Contact involontaire avec le corps		Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette sans interruption		Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette avec interruption	
	Petit nœud avec un impact minime dans le maniement		Noeud moyen / grand : Impact dans le maniement			
	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (Jusqu'à 1 mètre)		L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. Plus d'1 mètre			

FAUTES TECHNIQUES POUR TOUS LES ENGIN						
Pénalités	Petites : 0.10		Moyennes : 0.30		Grandes 0.50 ou plus	
Technique Trajectoires et reprises			Engin statique			
	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec ajustement de la position avec 1 ou 2 pas pour sauver l'engin.		Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec 3 pas ou + pour sauver l'engin			
	<u>Reprise incorrecte</u> : reprise avec l'aide involontaire de l'autre main pour sauver l'engin, reprise involontairement par le tissu du ruban, etc. (attention : au ballon, exception pour 2 mains)		Reprise incorrecte avec un contact involontaire avec le corps			

FAUTES TECHNIQUES POUR TOUS LES ENGINS (suite)

Pénalités	Petites : 0.10		Moyennes : 0.30		Grandes 0.50 ou plus	
Pertes de l'engin <i>(Pour la perte de 2 massues à la suite : Le juge pénalise une fois, sur la base du nombre total de pas pour reprendre la massue la plus éloignée)</i>			Perte et reprise de l'engin sans déplacement Chaque gymnaste		Perte et reprise de l'engin après 1-2 pas 0.50 Chaque gymnaste	
					Perte et reprise de l'engin après 3 pas 0.70 Chaque gymnaste	
					Perte de l'engin en dehors du praticable (indépendamment de la distance : 0.70) Chaque gymnaste	
					Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement : 0.70 Chaque gymnaste	
					Perte de l'engin (pas de contact avec l'engin à la fin de l'exercice : 0.70) Chaque gymnaste	