



FEDERATION INTERNATIONALE DE LA GYMNASTIQUE ESTHETIQUE DE GROUPE (IFAGG)



## FEDERATION INTERNATIONALE DE LA GYMNASTIQUE ESTHETIQUE DE GROUPE



# CODE DE POINTAGE DE LA GYMNASTIQUE ESTHETIQUE DE GROUPE pour LES ENFANTS

N'importe quelle utilisation ou changements de ce document (total ou partielle) sans le consentement de IFAGG est interdit.  
L'IFAGG possède les droit d'auteur des règles suivantes.

Mise à jour le 30.10.2015

Valide : 31.08.2016

[www.ifagg.com](http://www.ifagg.com)





# SOMMAIRE

<b>1.GENERALITES</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 NORMES GENERALES DE LA COMPETITION</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 CATEGORIE D'AGE</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2.1 Catégorie Filles</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2.2 Catégorie Jeunes Filles</b> .....	<b>1</b>
<b>1.3 PARTICIPATION AUX COMPETITIONS</b> .....	<b>1</b>
<b>1.4 DEMANDE DE PARTICIPATION AUX COMPETITIONS</b> .....	<b>1</b>
<b>1.5 GROUPES PRENANT PART AUX COMPETITIONS</b> .....	<b>1</b>
<b>1.5.1 Nombre de gymnastes dans un groupe</b> .....	<b>1</b>
<b>1.5.2 Tenue de compétition</b> .....	<b>2</b>
<b>1.6 PROGRAMME DES COMPETITIONS</b> .....	<b>2</b>
<b>1.7 ACCOMPAGNEMENT MUSICAL</b> .....	<b>2</b>
<b>1.8 PRATICABLE DE COMPETITION</b> .....	<b>2</b>
<b>1.9 DOPAGE</b> .....	<b>2</b>
<b>2.REGLES D'EVALUATION DES CATEGORIES FILLES et JEUNES FILLES</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1 VALEUR TECHNIQUE (VT) DE LA COMPOSITION</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1.1 Catégorie Jeunes Filles (10-12ans)</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1.2 Notation de la valeur technique (VT) pour la catégorie Jeunes Filles</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1.3 Catégorie Filles (12-14ans)</b> .....	<b>6</b>
<b>2.1.4 Notation de la valeur technique (VT) pour la catégorie Jeunes</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2 VALEUR ARTISTIQUE (VA) DE LA COMPOSITION POUR LES CATEGORIES JEUNES FILLES ET FILLES</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2.1 Les exigences</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2.2 Capacités des gymnastes</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2.1.2 Structure de la composition</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2.1.3 L'originalité et la musique</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2.1.4 Defauts de la valeur artistique (VA)</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2.1.5 Sanction de la valeur artistique (VA)</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2.1.6 Bonus +0,10</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2.2 Notation de la valeur artistique (VA) du programme pour les Jeunes Filles et Filles</b> .....	<b>11</b>
<b>2.3 EXECUTION</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.1 Les exigences obligatoires pour l'exécution</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.2 Les autres exigences pour l'exécution</b> .....	<b>13</b>
<b>2.3.3 Notation pour l'exécution du programme</b> .....	<b>14</b>

# **1. GENERALITES**

## **1.1 NORMES GENERALES DE COMPETITION**

Les compétitions de gymnastique esthétique de groupe sont établies en conformité avec les règlements de la Fédération internationale de Gymnastique Esthétique de Groupe (IFAGG).

Le code de pointage pour les catégories « Jeunes Filles » et « Filles » dépend des règles de cette édition (adaptation du code des juniors et seniors)

## **1.2 CATÉGORIES D'ÂGE**

L'âge des athlètes est déterminé selon la classification en vigueur

- Filles 12 – 14 ans
- Jeunes Filles 10 – 12 ans

### **1.2.1 Catégorie Filles**

Gymnastes de 12-14 ans

Exception : au maximum, deux (2) gymnastes peuvent avoir un an de plus ou un an de moins de l'âge maximal et minimal établis

### **1.2.2 Catégorie Jeunes Filles**

Gymnastes de 10-12 ans

Exception : au maximum, deux (2) gymnastes peuvent avoir un an de plus ou un an de moins de l'âge maximal et minimal établis

## **1.3 PARTICIPATION AUX COMPETITIONS**

La participation à des compétitions est régie par le règlement des compétitions.

## **1.4 DEMANDE DE PARTICIPATION AUX COMPETITIONS**

Les demandes de participation aux compétitions, sont accordées conformément à la procédure prévue dans le règlement de la compétition.

## **1.5 GROUPES PRENANT PART AUX COMPETITIONS**

Le groupe peut avoir un nom (par exemple: nom du club, nom du groupe).

### **1.5.1 Nombre de gymnaste dans un groupe**

**Catégories Filles et Jeunes filles.**

Le groupe peut être composé de 6 à 14 gymnastes. La gymnaste remplaçante doit être comprise dans les 14 gymnastes maximum

Les gymnastes s'engagent dans un seul et même groupe. Une même gymnaste ne peut s'engager dans 2 groupes de différents âges.

### 1.5.2 Tenue de compétition

- Les tenues de compétition sont des justaucorps conformes à la réglementation de la gymnastique esthétique de groupe
- ~Ils doivent être confortables de manière à ne pas gêner les mouvements et la circulation sanguine de la gymnaste.
  - ~Les tenues de groupe doivent être identiques (matière, style, couleur) pour toutes les gymnastes du même groupe. Toutefois, si les justaucorps sont faits de tissus colorés à motifs : de petites différences sont acceptées.
  - ~Le justaucorps de gymnastique doit être conçu avec un tissu opaque.
  - ~Les bras et le dos jusqu'aux omoplates peuvent être ouverts ou faits d'un tissu transparent (chair) .
  - ~La poitrine peut aussi être ouverte et faite d'un tissu transparent (chair) à condition que ce tissu soit doublé.
  - ~L'encolure ne peut pas être trop basse sur la poitrine et le dos.
  - ~La coupe du justaucorps ne doit pas dépasser le pli de l'aîne et ne doit pas découvrir les fesses.
  - ~Les jupes sont autorisées. Elles doivent être fluides de façon à pouvoir retomber sur les hanches de la gymnaste. La jupe ne doit pas descendre plus bas que le bassin
  - ~Il est autorisé de porter des collants et des chaussons de gymnastique rythmique (recouvrant que l'avant du pied).
  - ~Les accessoires de fantaisie sont autorisés. Ils doivent être petits (rubans, fleurs, paillettes, cristaux, etc), mais ils ne doivent pas interférer avec l'exécution de l'exercice. Les petits ornements sur la tête, le maquillage font également partie du costume de compétition et doivent être en accord avec la catégorie d'âge.
  - ~Les bijoux aux poignets, chevilles, cou et doigts **ne sont pas autorisés**.
  - ~Les chapeaux sont **interdites** comme tout autre couvre-tête.
  - ~Le justaucorps de compétition **ne peut pas** nuire / offenser une religion, une nationalité ou avoir un attrait politique.

## 1.6 PROGRAMME DE COMPETITIONS

### Durée du programme de gymnastique

La durée autorisée du programme est de 2 min. 00 sec. à 2 min. 30 sec.

La durée peut varier de plus ou moins 5 secondes maximum

Le temps d'entrée et de positionnement des gymnastes sur le praticable n'est pas pris en compte dans le temps officiel. Le temps commence après le premier mouvement et il s'arrête au dernier mouvement de toutes les gymnastes.

L'entrée et la sortie des gymnastes sur le praticable doit se faire sans musique et sans mouvement supplémentaire .

Le programme doit être exécuté dans sa globalité sur le praticable de compétition.

## 1.7 ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

Le choix de la musique est libre (voix et chant d'accompagnement permis). L'enregistrement de la musique doit avoir une qualité sonore parfaite .

L'enregistrement de la musique doit être fait sur CD, et ne doit comporter qu'une seule musique.

Le nom du groupe, club, pays doit être clairement écrit sur le CD.

La durée ainsi que la catégorie d'âge des gymnastes doit être mentionnée

## 1.8 PRATICABLE DE COMPETITION

La taille du praticable est de 13 x 13 mètres délimité par une bande clairement identifiée (d'une largeur de 5 à 10 cm) . Le praticable doit forcément être plus grand de minimum 0,50 mètres de chaque côté de façon à pouvoir y poser la bande de délimitation

La taille de l'espace libre autour du praticable doit être d'au moins 2 m.

## 1.9 DOPAGE

Pour pouvoir participer aux événements sportifs de l'IFAGG, tous les sportifs(ives), entraîneurs, assistant(e)s et clubs doivent suivre les normes établies par le code anti-dopage.

L'information liée à ces substances et méthodes interdites se trouve sur la page web de WADA :

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## **2. REGLES D'EVALUATION DES CATEGORIES FILLES et JEUNES FILLES**

### **2.1 VALEUR TECHNIQUE DE LA COMPOSITION (VT)**

La composition du programme doit représenter l'intégralité des éléments qui permettent aux gymnastes l'apprentissage des techniques de base de la gymnastique esthétique. Les éléments techniques utilisés dans la composition doivent correspondre au niveau des gymnastes (catégorie d'âge et capacités corporelles.)

Le programme de la compétition doit contenir les éléments ci-dessous annoncés pour l'ensemble des groupes.

Les combinaisons et séries de mouvements corporels doivent valoriser la composition .

#### **2.1.1 Catégorie « Jeunes Filles » (10-12 ans)**

##### **Eléments obligatoires du programme**

###### **♦ Mouvements Corporels**

Les mouvements corporels doivent correspondre à la catégorie d'âge et au niveau de compétence des gymnastes. La composition doit contenir les mouvements corporels suivants:

- Onde totale du corps
- Swing total du corps
- Flexion dorsale
- Inclinaison et/ou ligne (45° :devant, arrière, latérale)
- Relâcher
- Contraction
- Série A (2 mouvements corporels différents produits de façon successive sans arrêt).
- Série B (3 mouvements corporels différents produits de façon successive sans arrêt).

Tous les mouvements corporels ci-dessus peuvent être inclus dans la série A ou B.

En outre, une « Série » peut être composé d'autres mouvements corporels de façon à développer la coordination et l'agilité des gymnastes, par exemple:

- Les acrobaties types roulade avant...
- L'action sur les mains ou les avant-bras
- Mouvements sur les pointes

###### **♦ Équilibres**

Les équilibres doivent correspondre à la catégorie d'âge et au niveau de compétence des gymnastes. La composition doit contenir au moins un équilibre isolé et une série de 2 équilibres différents.

Dans une série le changement d'appui sur une jambe entre les deux équilibres est permis.

*Par exemple :*

- Equilibre sur une jambe.
- Tour lent
- Pivot

###### **♦ Sauts**

Les sauts doivent correspondre à la catégorie d'âge et au niveau de compétence des gymnastes. La composition doit contenir au moins un saut isolé et une série de 2 sauts différents. 1 ou 2 pas d'appui sont autorisés entre les deux sauts d'une même série.

*Par exemple :*

- Saut vertical / avec ou sans position X
- Saut Ciseaux / Groupé
- Saut Sautillé (position de la jambe libre en retiré)
- Saut vertical avec la jambe libre parallèle au sol (avant, arrière ou sur le côté)
- Saut "cosaque"
- Saut de biche
-

### ♦ Série de mouvements de bras

La composition doit contenir au moins deux séries différentes de mouvements de bras. Une série de mouvements de bras doit contenir au moins 3 différents mouvements de bras.

Par exemple:

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| - Ondes       | - Cercles        |
| - Bras en bas | - Frappé         |
| - Repoussé    | - Bras en l'air  |
| - Figure      | - Mouvement en 8 |
| - Rotation    |                  |

### ♦ Série de pas de danse

La composition doit contenir au moins deux séries de différents pas de danse. Chaque série doit contenir au minimum 6 pas, dont 2 types de pas différents dans chaque série. Une des séries doit contenir un changement de rythme.

Une série de pas de danse peut être combiné avec un autre groupe de mouvements (mouvements des bras, mouvements corporels, ...)

Par exemple:

- Variations de différents pas de danse (comme la valse, polka, etc.)
- Variations de pas de danses populaires

### ♦ Éléments acrobatiques

La composition doit contenir au moins 2 éléments acrobatiques qui sont adaptés aux règles de la gymnastique esthétique de groupe. Les mouvements acrobatiques doivent être fluides et naturellement insérés dans la composition.

Par exemple:

une roue, un pont, une souplesse avant ou arrière, etc.

### ♦ Mouvements de souplesse

La composition doit contenir au moins 4 mouvements de souplesses dans différentes directions. L'étirement doit être maximal. Il est nécessaire de montrer l'utilisation des deux côtés du corps (jambe droite et gauche). L'amplitude doit être de 180 °. Les mouvements de souplesse doivent respecter la bonne position du corps, l'amplitude et la maîtrise du mouvement. Ils doivent avoir une technique parfaite et respecter le bien être et la sécurité du corps, ainsi qu'un équilibre raisonnable entre la souplesse et la force. Les mouvements doivent être visibles.

Par exemple:

Jambes

- Les écarts latéraux ou facial au sol
- Équilibre sur une jambe avec / sans l'aide des mains, amplitude de 180 °
- La série de sauts, amplitude de 180 °
- Enjambée latéral 180°

Dos

- Les mouvements de souplesse du dos doivent être d'au moins 80 ° (haut du dos courbé). Les épaules doivent rester sur la même ligne, et doivent dessiner une courbe uniforme avec le dos.

♦ Les combinaisons de différents groupes de mouvements

La composition doit contenir au moins deux combinaisons différentes reliant deux mouvements de groupes différents (équilibre, sauts, série de mouvements corporels). La combinaison doit s'effectuer sans arrêt et avec fluidité.

Un pas est permis pour lier les mouvements dans les combinaisons.

Par exemple:

- Une série de mouvements corporel + équilibre
- Une série d'équilibres + une série de mouvements corporels
- Un swing + sauts
- Des pas de danse / sauts + équilibre
- Des pas de danse / sauts + série de mouvements corporels
- Une série de mouvements corporels + sauts

Chaque Combinaison doit être différente.

**2.1.2 Notation de la valeur technique (VT) pour la catégorie « Jeunes Filles »**

La notation de la valeur technique de la composition est comprise entre **0.0 et 5.9pts**. Il peut être attribué **+0,1pts de bonus**.

**Les éléments obligatoires : les exigences minimales de la composition (score maximum 5.9pts):**

Les mouvements corporels :

1 onde totale du corps	0,2
1 Swing total du corps	0,2
1 flexion dorsale	0,2
1 inclinaison (45°)	0,2
1 relâcher	0,2
1 contraction	0,2
2 série A (sur 2 mouvements corporels)	(2*0,30) 0,6
1 série B (3 mouvements corporels)	0,4
	<b>(total 2,2)</b>

Équilibres

1 équilibre	0,2
1 série d'équilibres	0,3
	<b>(total 0.5)</b>

Sauts

1 sauts	0,2
1 série de sauts	0,3
	<b>(total 0.5)</b>

Série de mouvements de bras

2 séries de mouvements de bras différents	(2*0,20) 0,4
	<b>(total 0.4)</b>

Série de pas de danse

3 séries différentes de pas de danse	(3*0,30) 0,9
dont 1 combiné à un autre groupe de mouvements	<b>(total 0.9)</b>

Mouvements acrobatiques

2 différents mouvements acrobatiques	(2*0,20) 0,4
	<b>(total 0.4)</b>

Mouvements de souplesse (grands écarts)

4 mouvements différents de souplesse	(4*0,10) 0,4
(avant gauche, avant droit, coté, arrière)	<b>(total 0.4)</b>

Combinaison de séries de différents mouvements

2 combinaisons de différentes série	(2*0,30) 0,6
	<b>(total 0.6)</b>

**REMARQUES:**

Si un élément est présenté plusieurs fois dans la composition, il sera compté qu'une fois dans la valeur technique. Les éléments obligatoires seront comptabilisés dans la valeur technique, que s'ils sont correctement exécutés, et qu'au moins 2/3 du groupe les exécute avec une bonne technique.

**EXCEPTIONS:**

Les mouvements obligatoires peuvent être inclus dans une série (dans une série de mouvements corporels ou dans une combinaison)

- les mouvements de souplesse peuvent être incorporés dans des familles d'éléments : équilibres, sauts, mouvements acrobatiques
- une série de mouvements de bras peut être reliée à d'autres familles de mouvements : série de pas de danse,...

**La valeur maximale des mouvements obligatoires est de 5.9pts**

**Bonus + 0.1pts** : les éléments doivent correspondre parfaitement au niveau et à l'âge des gymnastes.

### **2.1.3 Catégorie « Filles » (12-14 ans)**

#### **Eléments obligatoires du programme**

##### **♦ Mouvement corporels**

Les mouvements corporels doivent correspondre à la catégorie d'âge et au niveau de compétence des gymnastes. La composition doit contenir les mouvements corporels suivants:

- Onde totale du corps
- Swing total du corps
- Flexion dorsale
- Inclinaison et/ou ligne (45° : devant, arrière, latérale)
- Relâcher
- Contraction
- Torsion
- 1 Série A (2 mouvements corporels différents produits de façon successive sans arrêt).
- 1 Série B (3 mouvements corporels différents produits de façon successive sans arrêt).

Tous les mouvements corporels ci-dessus peuvent être inclus dans la série A ou B

En outre, une « Série » peut être composée d'autres mouvements corporels de façon à développer la coordination et l'agilité des gymnastes, par exemple:

- Les acrobaties types roulade avant...
- L'action sur les mains ou les avant-bras
- Mouvements sur les pointes

##### **♦ Équilibres**

Les équilibres doivent correspondre à la catégorie d'âge et au niveau de compétence des gymnastes. La composition doit contenir au moins 2 équilibres isolés différents et une série de 2 équilibres différents.

Dans une série le changement d'appui sur une jambe entre les deux équilibres est permis.

Par exemple :

- équilibre sur une jambe.
- les équilibres dynamiques (pivot, tourlent)



### ♦ Sauts

Les sauts doivent correspondre à la catégorie d'âge et au niveau de compétence des gymnastes. La composition doit contenir au moins 2 sauts isolés et une série de 2 sauts différents. 1 ou 2 pas d'appui sont autorisés entre les deux sauts d'une même série.

Par exemple :

- Saut vertical avec la position X
- Saut Ciseaux / Groupé
- Saut Sautillé (position de la jambe libre en retiré)
- Saut Cabriole
- Tous les sauts avec rotation ou torsion du corps
- Saut vertical avec la jambe libre parallèle au sol (avant, arrière ou sur le côté)
- Saut "cosaque"
- Saut de biche
- Saut de chat

### ♦ Série de pas de danse

La composition doit contenir au moins 1 série de pas de danse. La série doit contenir au minimum 6 pas et doit être combiné avec d'autres familles de mouvements (mouvements du corps ou des bras)

Par exemple:

- Variations de différents pas de danse (comme la valse, polka, etc.)
- Variations de pas de danses populaires

### ♦ Éléments acrobatiques

La composition doit contenir au moins 1 élément acrobatique qui est adapté aux règles de la gymnastique esthétique de groupe. Les mouvements acrobatiques doivent être fluides et naturellement insérés dans la composition.

Par exemple:

- une roue, un pont, une souplesse avant ou arrière, etc.

### ♦ Les mouvements de souplesse

La composition doit contenir au moins 3 mouvements de souplesses dans différentes directions. L'étirement doit être maximal. Il est nécessaire de montrer l'utilisation des deux côtés du corps (jambe droite et gauche). L'amplitude doit être de 180 °. Les mouvements de souplesse doivent respecter la bonne position du corps, l'amplitude et la maîtrise du mouvement. Ils doivent avoir une technique parfaite et respecter le bien être et la sécurité du corps, ainsi qu'un équilibre raisonnable entre la souplesse et la force. Les mouvements doivent être visibles.

Par exemple:

Jambes

- Les écarts latéraux ou facial au sol
- Équilibre sur une jambe avec / sans l'aide des mains, amplitude de 180 °
- La série de sauts, l'amplitude de 180 °

Dos:

- Les mouvements de souplesse du dos doivent être d'au moins 80 ° (haut du dos courbé). Les épaules doivent rester sur la même ligne, et doivent dessiner une courbe uniforme avec le dos.

### ♦ Les Combinaisons des différents de mouvements

La composition doit contenir au moins trois combinaisons différentes reliant deux mouvements de groupes différents (équilibre, sauts, série de mouvements corporels). La combinaison doit s'effectuer sans arrêt et avec fluidité. Un pas est permis pour lier les mouvements dans les combinaisons.

Par exemple:

- Une série de mouvements corporels + équilibre
- Une série d'équilibres + de mouvements corporels
- Un swing+ sauts
- Des pas de danse / sauts + équilibre
- Des pas de danse / sauts + série de mouvements corporels
- Une série de mouvements corporels + sauts

Chaque Combinaison doit être différente.

**2.1.4 Notation de la valeur technique (VT) pour la catégorie «Filles »**

La notation de la valeur technique de la composition est comprise entre **0.0 et 5.9pts**. Il peut être attribué **+0,1pts de bonus**.  
**Les éléments obligatoires : les exigences minimales de la composition (score maximum 5.9pts):**

Mouvements corporels:

1 Onde Totale	0.2
1 Swing	0.2
1 Torsion	0.2
1 Pente ou ligne (45° : devant, arrière, latérale)	0.2
1 Relâcher	0.2
1 Contraction	0.2
1 Flexion dorsale	0.2
2 séries A(2 mouvements de corps)	(2*0.3) 0.6
2 séries B(3 mouvements de corps)	(2*0.4) 0.8
	<b>(total 2.8)</b>

Équilibres

2 différents équilibres	0.4
1 série d'équilibres	0.3
	<b>(total 0.7)</b>

Sauts

2 sauts différents	0.4
1 série de sauts différents	0.3
	<b>(total 0.7)</b>

Série de pas de danse

1 série de pas de danse	0.3
coordonnés avec une autre groupe de mouvements	<b>(total 0.3)</b>

Éléments acrobatiques

1 élément acrobatique	0.2
	<b>(total 0.2)</b>

Mouvements de souplesse

3 différents mouvements de souplesse de jambe (avant gauche, avant droit, arrière)	(3*0,1) 0.3
	<b>(total 0.3)</b>

Combinaison de série de différents groupes de mouvements

3 différentes combinaisons de séries	(3*0.3) 0.9
	<b>(total 0.9)</b>

**REMARQUES:**

Si un élément est présenté plusieurs fois dans la composition, il sera compté qu'une fois dans la valeur technique. Les éléments obligatoires seront comptabilisés dans la valeur technique, que s'ils sont correctement exécutés, et qu'au moins 2/3 du groupe les exécute avec une bonne technique.

**EXCEPTIONS:**

Les mouvements obligatoires peuvent être inclus dans une série (dans une série de mouvements corporels ou dans une combinaison)

- les mouvements de souplesse peuvent être incorporés dans des famille d'éléments :équilibres, sauts, mouvements acrobatiques

**La valeur maximale des mouvements obligatoires est de 5.9pts**

**Bonus + 0.1pts:** les éléments doivent correspondre parfaitement au niveau et age des gymnastes.

## 2.2 VALEUR ARTISTIQUE (VA) DE LA COMPOSITION POUR LES « FILLES » et « JEUNES FILLES »

### 2.2.1 Les exigences

#### 2.2.1.1 Les capacités des gymnastes

La composition doit respecter les capacité physiques des gymnastes. Les compétences gymniques doivent être homogènes entre les gymnastes composant la même équipe

La composition doit inclure une variété de mouvements qui est compatible avec le niveau de compétences des gymnastes :

- des mouvements corporels
- des combinaisons
- des séries A ou B

Tous les membres de l'équipe doivent réaliser les éléments obligatoires soit simultanément soit alternativement (mais dans un court laps de temps).

La composition doit être effectuée en utilisant la technique d'exécution de la gymnastique esthétique.

Les éléments isolés, combinés ou de transitions doivent être réalisés en continuité. Ils doivent être parfaitement liés et fluides sur la globalité de la composition .

La composition doit montrer la bilatéralité et la flexibilité des gymnastes. Elle doit promouvoir la force, la vitesse et l'endurance. Toute l'équipe doit exécuter au moins un saut, un équilibre de la jambe droite et un saut, un équilibre de jambe gauche.

L'exécution des mouvements doit être impérativement synchronisée. Différents types de travail en solo ou en petits groupes sont tolérés et peuvent nuancer la composition, mais ils ne doivent pas devenir prédominants.

#### 2.2.1.2 Structure de la composition

La composition doit représenter une unité :

- entre les gymnastes
- entre les combinaisons et les séries de mouvements
- entre les mouvements de liaison.

Les divers éléments requis doivent être enchaînés dans une succession logique.

Les éléments obligatoires du programme doivent être variés: au moins 3 différents types d'équilibres (jambe libre en avant, de côté ou en arrière, avec rotation, etc.), au moins 3 sauts différents (avec rotation, inclinaison, appui sur les deux jambes, etc.), divers mouvements du corps (dans des directions différentes, sur le sol, en combinaison avec d'autres groupes ou mouvements, etc.).

La composition doit montrer le développement bilatéral des gymnastes, (étirements sur les deux jambes, penchés dans les deux directions, etc.), ainsi que la diversité de l'utilisation des éléments.

La composition doit comporter 6 ornamens et doit être réalisée à différents niveaux (bas - sur le sol, niveau moyen et élevé - course et sauts) et différentes orientations (de face, de dos, sur le côté, en diagonale).

Elle doit être aussi variée que possible et utiliser tout l'espace du praticable. Les transitions d'un mouvement à l'autre doivent être fluides et variées.

La composition doit utiliser les différents tempo de la musique (les mouvements rapides et lents), ainsi que les variations entre légèreté et force.

### **2.2.1.3 L'originalité et la musique**

Les compositions doivent être le plus originale possible tant dans l'expression et l'esthétisme que dans la réalisation des mouvements. Il est nécessaire qu'elles correspondent aux compétences des gymnastes dans leur catégorie d'âge.

La composition originale intègre de nouveaux éléments et de nouvelles façons de réaliser les compositions, ainsi qu'une interaction originale et intéressante entre les gymnastes (collaboration).

Elle doit suivre une idée directrice (thème, histoire)

Les mouvements des gymnastes doivent former une unité avec la musique qui doit être liée à l'idée et l'interprétation de la composition.

La musique doit être adaptée à la catégorie d'âge des gymnastes. Elle devra également comporter différents rythmes

Elle doit être unique et former une unité (la modification/arrangement d'une musique existante est autorisée). Une juxtaposition de fragments musicaux divers sans lien entre eux n'est pas permis (pot pourri). La coupure de fin doit respecter la phrase musicale.

La monotonie ou l'utilisation de « musique de fond » ne sont pas autorisés. Le son des enregistrements musicaux doit être de bonne qualité. Les gymnastes doivent finir en musique.

### **2.2.1.4 Défauts de la valeur artistique (VA)**

L'accumulation d'erreurs peut nuire à l'unité de la composition.

Ces types d'erreurs peuvent être :

- une trop longue pause entre les mouvements (partie statique de la composition),
- déplacements illogiques d'une formation à l'autre (une course ordinaire)
- une erreur de mouvement (lorsqu'une des gymnastes utilise la jambe opposée lors du même élément)
- non réalisation des éléments bilatéraux obligatoires en équipe
- les éléments de liaison inappropriés
- chute de gymnastes, collision de gymnastes...

### **2.2.1.5. Sanctions de valeur artistique (VA)**

#### Pour les 10-12 ans

Les éléments acrobatiques avec une phase de vol sont interdits, ainsi que les porters entre gymnastes. (toutes pertes de contact avec le sol grâce à l'effort d'autres gymnastes n'est pas permis)

#### Pour les 12-14 ans:

Un porter sans perte de contact est autorisé pendant la composition. Le porter doit être initié par l'effort des autres gymnastes. Dans tous les cas, la voltigeuse ne doit marcher sur aucune partie du corps des autres gymnastes et elle ne doit pas perdre le contact avec elles.

### **2.2.1.6. Bonus + 0,1**

Le bonus peut être donné si la composition respecte un thème («histoire») et est exécutée avec une grande expression .

Le programme peut avoir un sujet dramatique, inoubliable dans son ensemble.

### 2.2.2 Notation de la valeur artistique (VA) du programme pour les « Filles » et « Jeunes Filles »

**Note artistique : 3,9 pts max + 0,1 pts BONUS = 4,00 pts Max**

**Bonus :** La composition a une «histoire», un « thème » et a été réalisée avec une grande expression (+0,1 pts)

#### Sous thème de la note Artistique (3,9 pts)

La maîtrise du programme par les gymnastes	1,3pts	Structure de la composition	1,3pts	L'originalité ,la musique et l'expression	1,3pts
° Technique de la gymnastique esthétique	0,2	° La composition forme une unité	0,1	° Expression	0,5
° Éléments respectant les capacités des gymnastes	0,4	° Variété dans la structure de la composition	0,1	La composition est expressive	
mouvements corporels		° Variété de la composition	0,6	La composition est esthétique	
équilibres		La diversité dans l'utilisation des niveaux		Expression et style dans la position finale	
sauts		La diversité dans les directions / orientations		L'expression et le style sont appropriés à la catégorie d'âge (0,2)	
séries de mouvements		Variété et fluidité dans les déplacements		° Musique	0,5
° Capacités physiques	0,3	L'utilisation de l'ensemble du praticable		Variété dans le rythme de la musique	
maîtrise musculaire		Variété dans l'énergie (lent et rapide)		La musique soutient la composition	
souplesse		La diversité dans l'intensité des mouvements		Rapport musique mouvements	
vitesse		° Variété des éléments obligatoires:	0,4	La musique correspond à la catégorie d'âge (0,2)	
° Travail bilatéral	0,2	Utilisation des différents groupes de mouvements		° Originalité	0,3
° Uniformité	0,2	Les mouvements corporels		Originalité dans les mouvements et combinaisons	
synchronisation et technique similaire		Les équilibres		Originalité dans les Formations	
technique		Les sauts		Originalité dans les collaborations	
performance de l'équipe		° 6 Formations	0,1		

#### Les Pénalités

La musique mal coupée	-0,2
La musique de fond	-0,2
Erreur dans la composition	-0,1 à chaque fois
La musique se termine plus tôt ou plus tard que le mouvements de la dernière gymnaste	-0,1
Les éléments interdits	-0,5 à chaque fois

## 2.3. EXECUTION

### 2.3.1. Les exigences obligatoires pour l'exécution

#### **Les mouvements corporels :**

La gymnastique esthétique de groupe se compose de mouvements corporels stylisés et naturels où les hanches forment la base (centre du mouvement). Le mouvement peut être dirigé vers l'extérieur depuis le centre (hanche) ou de l'intérieur vers le centre. Un mouvement effectué avec une partie du corps doit se refléter dans tout le corps. La philosophie du sport est basée sur des mouvements harmonieux, rythmés et dynamiques effectués avec l'utilisation de l'effort naturel et de la respiration. Tous les mouvements doivent être effectués en douceur, en insistant sur la fluidité. L'exécution doit montrer l'amplitude, la variété dans la dynamisme et la vitesse.

#### **La flexion:**

- La forme doit être fixée et bien définie
- Le mouvement doit être harmonieux.

#### **Swing:**

- Le mouvement doit commencer par un étirement puis collecter de la vitesse .
- Le cou et les bras pendant le mouvement doivent être relâché
- Terminer par une position bien contrôlée avec extension du corps

#### **Le relâcher:**

- Le mouvement doit commencer par une position étirée et bien maîtrisées;
- Dans la phase de relachée les hanches sont tournées vers l'avant, le dos arrondi, le cou allongé, les épaules détendues.

#### **Inclinaison/ligne:**

- Former un mouvement de ligne entre pied, hanche, tête et bras
- Une maîtrise musculaire de la posture dans la position du corps incliné est exigé.

#### **Onde du corps:**

- Elle doit démarrer à partir des hanches;
- Le sens de rotation des hanches et bien visible;
- Le mouvement passe par tout le corps réfléchissant dans toutes les parties du corps;
- Le mouvement se termine dans une position bien contrôlée et équilibrée.

#### **Torsion de corps:**

- La forme et la direction sont clairement visibles
- La bonne amplitude, la différence dans la position des lignes des épaules et des hanches doivent être d'au moins 90 °.

#### **La contraction:**

- La contraction active des muscles doit être clairement visible;
- Contraction des abdominaux, les hanches sont inclinées vers l'avant, la poitrine est tirée, les épaules sont roulées vers l'avant et le dos est rond

#### **Équilibres**

Tous les mouvements ou série de mouvements effectués sur un petit point d'appui immobile doivent être considérés comme un équilibre. La taille du point d'appui, le centre de gravité du corps et de sa position affecte la difficulté d'équilibre. La durée de l'utilisation de la surface du point d'appui doit être clairement visible.

L'équilibre doit avoir les caractéristiques suivantes:

- La forme fixée et bien définie
- La bonne amplitude dans la forme de l'équilibre est exigée
- La bonne maîtrise du corps pendant et après l'équilibre est exigée

### **Sauts**

Tous ces mouvements avec une poussée, vol et réception sont considérés comme des sauts. Le saut doit avoir une bonne hauteur. La forme du saut doit être clairement visible durant le vol. Pour un saut avec rotation le mouvement doit rester fixé pendant toute la rotation. La réception doit être facile et fluide avec une bonne maîtrise de l'ensemble du corps.

Les Sauts doivent avoir les caractéristiques suivantes:

- Une bonne hauteur
- Une bonne maîtrise du corps
- Une bonne amplitude dans la forme du saut / position des bras et des jambes
- Un bon contrôle musculaire lors de la réception.

### **Les mouvements des bras**

L'exécution des mouvements des bras doit indiquer clairement les différentes directions des variations de rythme et d'effort. Chaque mouvement doit être réalisé en utilisant toute la longueur du bras.

### **Les mouvements des jambes**

Les mouvements des jambes doivent être effectués avec une bonne technique, qui comprend de bonnes extensions, un bon en-dehors, une bonne amplitude et une bonne position des hanches lors des montées de jambes ainsi que lors des maintiens

### **Les séries de pas de danse**

Les séries de pas de danse doivent développer la dextérité et l'agilité des gymnastes. L'exécution des différents pas doivent être fait en rythme et avec une grande coordination.

### **Les mouvements acrobatiques**

Pendant les acrobaties les gymnastes doivent montrer un bon contrôle des muscles, de coordination et d'agilité.

### **Les mouvements de souplesse**

Les mouvements de souplesse doivent être effectué avec un bon contrôle musculaire. Les mouvements doivent être exécutés avec une bonne technique et respecter les aspects du corps. Le bon équilibre entre souplesse, étirement et effort doit être montré.

#### **2.3.2 Les autres exigences pour l'exécution**

1. Les mouvements doivent être coordonnés et synchronisés.
2. Tous les membres de l'équipe doivent effectuer les mêmes éléments avec des degrés de difficulté identiques ou égaux simultanément, successivement ou dans un court laps de temps
3. Tous les mouvements et séries de mouvements doivent être effectués par la technique du mouvement total où les changements d'un mouvement du corps à l'autre doivent être fluide. Dans la technique du mouvement total, le mouvement se reflète dans toutes les parties du corps. Les mouvements sont liés les uns aux autres de façon à ce que le flux continue du mouvement se s'arrête jamais.
4. L'exécution doit montrer une bonne technique, de bonnes extensions, la précision des mouvements, les variations dans l'utilisation de la tension musculaire (légère et forte), la différence entre le relâcher et la force ainsi que la précision dans les formations et les transitions. L'utilisation de la force doit être naturelle.
5. L'exécution doit montrer une bonne posture, la coordination, l'équilibre, la stabilité et le rythme.
6. L'exécution doit montrer les compétences: la flexibilité, la force, la vitesse et l'endurance.
7. L'exécution doit montrer l'expression et l'orientation esthétique de la composition.
8. Les gymnastes doivent exécuter le programme en fonction de la dynamique et le rythme de la musique.
9. La position de départ et de fin sur le praticable font partie de l'exécution.
10. Tous les éléments doivent être réalisées en tenant compte des dimensions de la santé: respecter la bonne position (ligne) des épaules et des hanches, de la jambe d'appui, de la forme des éléments, du travail bilatérale (au moins 1 équilibre et 1 saut sur la jambe non dominante pour toute l'équipe), de la maîtrise musculaire, et de la posture dans les porters



### 2.3.3 Notation de l'exécution du programme

**Note maximale pour le programme 10.0 pts**

-exécution : 9,8 pts

-bonus + 0,1pts ou +0,2pts (tout dépend du nombre de gymnastes)

**Pénalité par juge en chef de EXE:**

-0.5pts pour chaque gymnaste manquante

Types d'erreurs	Petite : -0,1 1 gymnaste	Moyenne : -0,2 2 gymnastes	Grosse : -0,3 3 gymnastes ou plus
<b>Les Aspects de la santé :</b> - ligne des épaules et des hanches - position de la jambe d'appui (dans les équilibres) - la tenue du corps	une fois par mouvement	une fois par mouvement	une fois par mouvement
-0,2 dans chaque domaine de tout le programme			
<b>Les Techniques de bases :</b> - étirement insuffisant - légère différence d'exécution - manque de fluidité/continuité dans le mouvement - manque de légèreté	une fois par mouvement	une fois par mouvement	une fois par mouvement
<b>Mouvements Corporels :</b> - imperfectionnaire/insuffisance dans l'exécution - forme non fixée - mouvements supplémentaires	une fois par mouvement	une fois par mouvement	une fois par mouvement
<b>Sauts :</b> - forme non fixée - absence d'amplitude dans la forme - élévation insuffisante - réception lourde	une fois par mouvement	une fois par mouvement	une fois par mouvement
<b>Equilibres :</b> - forme non fixée - un pas ou rebond - perte d'équilibre (avec appui sur le bras, pied ou autre partie du corps)	une fois par mouvement	une fois par mouvement	une fois par mouvement
-0,2 par gymnaste			
<b>Unité :</b> - manque de synchronisation - différence dans le programme - différence dans la technique d'exécution du mouvement - plans, niveaux, directions imprécises - inexactitude entre le mouvement et la musique	une fois par mouvement	une fois par mouvement	une fois par mouvement
<b>Série de pas</b> - manque de maîtrise dans la technique de pieds (exemple : manque d'ouverture de pieds dans les différentes positions)	une fois par mouvement	une fois par mouvement	une fois par mouvement
<b>Mouvements acrobatiques :</b> - technique non maîtrisé - manque de maîtrise de l'effort	une fois par mouvement	une fois par mouvement	une fois par mouvement
<b>Mouvements de souplesse :</b> - mouvement non fixé/ manque de technique Manque de maîtrise de l'effort	une fois par mouvement	une fois par mouvement	une fois par mouvement
<b>Collision entre les gymnastes</b>	exécution pas perturbée	exécution légèrement perturbée	exécution clairement perturbée
<b>Les Aspects Physiques :</b> - Une erreur dans un domaine tout au long de la composition (souplesse, force, vitesse, ...)	Leger manque par domaine	manque par domaine	manque évident par domaine
<b>Perte d'équilibre :</b> (dans tous types de mouvements)	avec petit mouvement supplémentaire	avec gros mouvement supplémentaire	avec soutien sur la main, le pied, ou tout autre partie du corps
-0,4 par gymnaste / a chaque fois			
<b>Techniques Gymnastique Esthétique (GEG):</b> Absence totale des techniques de la GEG	- 0,3 pour tout le programme		
<b>Billatéralité :</b> -saut - équilibre	- 02 à chaque fois/ par élément		
<b>Inexactitude dans les formations</b>	-0,1 à chaque fois		





**Bonus + 0.1 ou +0,2**

Les éléments exécutés parfaitement synchronisés et précis :

-groupes de 6 à 8 gymnastes

+0,1pts

-groupe de plus ou égal à 9 gymnastes

+0,2pts