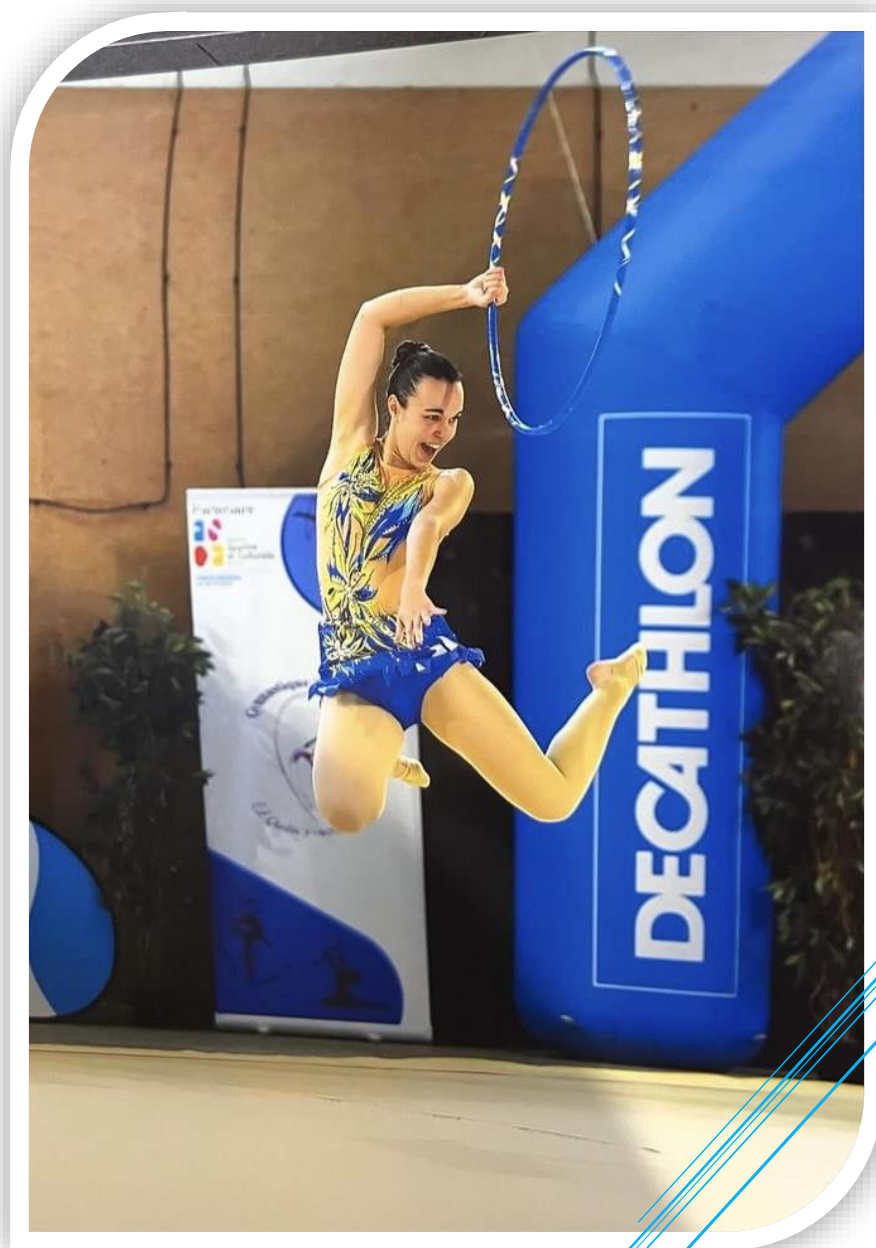


PROGRAMME REGIONAL GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

SAISON 2024 – 2025



COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Région Auvergne Rhône Alpes

1. Planning engin	P.2
2. Catégories d'âge	P.5
3. Normes engin	P.5
4. Généralités	P.6
5. Quota juges en région	P.6
6. Musiques	P.7
7. Particularités Mains Libres	P.8
8. Ensemble libres	P.8
9. Cotations individuelles	P.9
10. Cotations duo & ensemble	P.25
11. Imposé poussines niveau 3	P.39
12. La commission régionale	P.58

1. PLANNING ENGINES

ENSEMBLES

- Cadets, Juniors, Seniors :

Niveau x	Nombre Gymnastes	Programme	Durée	Engins
A+	3 à 7	1 libre	2' à 2'30	1 ou 2 engins libres
CJS 1	5 (à 7)	2 libres 1 long / 1 court	2 à 2'30 1'30 à 2'	2 rubans / 3 cerceaux 5 cordes
CJS 2	5 (à 7)	1 libre	2' à 2'30	2 cordes / 3 ballons
CJS 3	4 à 7	1 libre	2' à 2'30	Cerceaux
CJS 4	4 à 6	1 libre	1'30 à 2'00	Massues

- Benjamines, Minimes :

Niveaux	Nombre de Gymnastes	Programme	Durée	Engins
BM 1	5(à7)	1 libre Long	2' à 2'30	3 Massues – 2 cerceaux
BM 2	5(à7)	1 libre	2'00 à 2'30	5 Cordes
BM 3	4 à 7	1 libre	2'00 à 2'30	Rubans
BM 4	4 à 6	1 libre	1'30 à 2'00	Moitié cerceaux / massues – moitié ML

- Poussines :

Niveaux	Nombre de Gymnastes	Programme	Engins
P 1	4 à 6	Libre 1'30 à 2'00	Ballons / Rubans
P 2	4 à 6	Libre 1'30	1mn cerceaux + 30sec Main-libre
P 3 débutantes	3 à 6	Imposé de 2023	Massues / Main libre

- **Ensemble libre :**

Niveaux	Nombre de gymnaste	Programme	Engins
Tous niveaux confondus (Poussines + BM + CJS)	A partir de 6 gym, pas de max	2' à 2'30	Mains libres – thème libre

INDIVIDUELS

- ***Cadets – Juniors - Seniors***

Niveaux	Programme	Durée	Engins
Senior +	1 libre engin	1'15 à 1'30	1 engin au choix
National Master	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ruban / ballon
CJS1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Cerceau / ruban
CJS2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Cerceau / Ballon
CJS3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Corde
CJS4	1 libre	1'15 à 1'30	Cerceau
CJS Régional	1 libre engin	1'15 à 1'30	Ballon ou cerceau

- ***Benjamines - minimes***

Niveaux	Programme	Durée	Engins
BM1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Corde / Ballon
BM2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Massues / Ruban
BM3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Cerceau
BM4	1 libre engin / ML	1'30	1' Ballon+ 30s ML
BM5	1 libre engin / ML	1'30	45s massues + 45s ML

- **Poussins :**

Niveaux	Programme	Durée	Engins
P 1	2 libres 1 engin + 1 ML	1'00 à 1'15 1'00 à 1'15	Cerceau Main libre
P2	1 libre	1'30	45sec ruban + 45sec ML
P3 débutant.e.s	Libre avec manipulations imposées	1'15	45sec Corde + 30sec ML

DUOS

- **Cadets, Junior, Senior :**

Niveaux	Durée	Engins
CJS+	1'15 à 1'45	Engins libres
CJS 1	1'15 à 1'45	Massues
CJS 2	1'15 à 1'45	Massues / corde
CJS 3	1'15 à 1'45	Massues / ballon
CJS 4	1'15 à 1'45	Cerceau / Corde

- **Benjamines, Minimes:**

Niveaux	Durée	Engins
BM 1	1'15 à 1'45	Rubans
BM 2	1'15 à 1'45	Cerceau / ruban
BM 3	1'15 à 1'45	Massues / ballon
BM 4	1'15 à 1'45	Corde / Ballon
BM 5	1'15 à 1'45	Moitié 2 rubans / Moitié ML

- **Poussins :**

Niveaux	Programme	Durée	Engins
P 1	Libre	1'15 à 1'30	Ballons
P 2	Libre	1'15 à 1'30	Massues

2. CATEGORIE D'AGE

Poussins		Nés en 2018- 2017 – 2016 – 2015
Jeunes	Benjamins	Nés en 2014 - 2013
	Minimes	Nés en 2012 - 2011 – 2010
Ainés	Cadets	Nés en 2009- 2008
	Juniors	Nés en 2007 - 2006
	Seniors	Nés en 2005 et antérieurement
	S+	Nés en 2005 et antérieurement

3. NORMES ENGIN

La vérification de tous les engins y compris les engins de remplacement (utilisés ou non) est effectuée pour toutes les catégories, et les anomalies signalées au juge coordinateur (JC) ou au jury supérieur qui vérifie et applique les pénalités.

Catégorie	BALLON	CERCEAU	MASSUES	RUBAN
Poussins	Diamètre : 14 à 18cm Poids libre	Diamètre intérieur minimum : 60cm Poids libre	Longueur : 35cm minimum Poids libre	Longueur : 4m minimum Largeur : 4 à 6cm
Jeunes Benjamins Minimes	Diamètre : 16 à 20 cm Poids libre	Diamètre intérieur minimum : 70cm Poids libre	Longueur : 35cm minimum Poids libre	Longueur : 5m minimum Largeur : 4 à 6cm Poids libre
Ainés Cadets Juniors Seniors	Diamètre : 18 à 20cm Poids : 350g minimum	Diamètre intérieur minimum : 80cm Poids : 250g minimum	Longueur : 40cm minimum Poids : 120g minimum chacune	Longueur : 5m minimum Largeur : 4 à 6cm Poids libre

- **Le ruban** : Un ruban adhésif de 10 cm est autorisé à l'extrémité inférieure de la baguette. Le ruban doit être adapté à la taille des gymnastes.
- **Le cerceau** : Il peut être recouvert de ruban adhésif, en totalité ou partiellement.
- **Le ballon** : Les grands dessins figuratifs ne sont pas autorisés, seuls les dessins géométriques sont permis.

4. Correspondance des catégories

Lorsque des gymnastes concourent en Individuel, en Duo et/ou en Ensemble, le niveau Individuel détermine le niveau Ensemble ou Duo, en respectant le tableau de correspondance ci-dessous.

Si les gymnastes concourent en Duo et en Ensemble, c'est le niveau en Duo qui détermine le niveau Ensemble.

Respecter le tableau ci-après et le sens de lecture :

Sens de lecture → Sens de lecture → Sens de lecture →

INDIVIDUELS	DUOS	ENSEMBLES
Niveau 5		Niveau 4 Niveau 3
Niveau 4		Niveau 4 Niveau 3 Niveau 2
Niveau 3		Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1
Niveau 2	Niveau 2 Niveau 1	Niveau 3 (maximum 1 gymnaste de Niveau 2) Niveau 2 Niveau 1
Niveau 1	Maximum 1 BM1 autorisé en Duo Aîné Niveau 2 Niveau 1	Niveau 2 maximum 1 gymnaste CJS 1 dans 1 ensemble CJS2 maximum 2 gymnastes BM1 dans 1 ensemble CJS2 maximum 1 gymnaste BM1 dans 1 ensemble BM2 Niveau 1
Niveau S Nat.		Niveau 1
Niveau S+		Duo S+ ou Ensemble S+
⇒ Pour déterminer le niveau lors d'un passage de S+ à retour en compétition classique, s'adresser à la commission nationale		

Il est rappelé que tout responsable d'un gymnaste concourant dans une autre fédération que la FSCF doit demander l'autorisation à la commission nationale du choix de la catégorie dans laquelle il souhaite concourir pour la saison en cours. Cette demande doit être renouvelée **chaque année pour chaque gymnaste**. Le responsable technique régional doit être mis en copie de la demande.

Spécificité poussins :

Dans un objectif de limiter le nombre d'engagement mais aussi de permettre un travail de qualité, un poussin engagé en compétition ne peut concourir que dans 2 catégories :

- Indiv / équipe
- Equipe / duo
- Duo / indiv

4. GENERALITES ... où trouver dans les aménagements du code

Ce sont des indications pour vous référer aux informations présentent dans **les aménagements FSCF du code FIG :**

- PRATICABLE (exercices individuels et ensembles)P13
Les dimensions / les règles de dépassement
- ENGIN (exercices individuels et ensembles)P15-16
Engin de remplacement, engin cassé, inutilisable ou restant accroché au plafond
- TENUE DES GYMNASTES (exercices individuels et ensembles)P17
Critères pour les justaucorps / Il est permis de porter
>> Pas de pénalisation en région sur la longueur des jupettes des POUSSINES
- DISCIPLINE.....P19
Discipline des gymnastes / Discipline des entraîneurs

5. QUOTA JUGE en Région

Nombre de juges minimum à présenter en région :

Indiv	1 juge pour 1 à 10 gyms	2 juges pour 11 à 20 gyms	3 juges pour 21 à 29 gyms
Duos	1 juge pour 1 à 5 duos	2 juges pour 6 à 10 duos	3 juges pour plus de 10 duos
Equipes	1 juge pour 1 à 5 ensembles	2 juges pour 6 à 10 ensembles	3 juges pour plus de 10 ensembles

En cas de non-respect de ces consignes, **une amende de 30 euros sera exigée pour 1 juge manquant à l'inscription et 50 euros pour plus de 1 juge manquant et le club pourra voir son inscription refusée en cas d'insuffisance du nombre de juges.**

Première année d'un club concourant en FSCF = pas de pénalité, pas de juges ok

Deuxième année d'un club concourant en FSCF = juges TC obligatoire

Troisième année d'un club concourant en FSCF = quota obligatoire selon les conditions suivantes >

- Juge TC obligatoire
- Si un juge manquant 30€.
- Si deux juges manquants 50€
- Si + de deux juges manquants = pas possible d'engager des gymnastes à la compétition

Si un juge juge une demi-journée = 0,5 juge

Si un juge juge 1 jour complet = 1 juge

Si un juge juge 1,5 jours (3 demi-journées) = 1.5 juges

Si un juge juge 2 jours complet = 2 juges

La commission tiendra compte des juges venant en formation et des efforts faits par les clubs pour respecter ce quota. Chaque cas posant question sera étudié par les membres de la commission au maximum deux semaines avant la date de la rencontre. **En cas de non-paiement d'une amende, la commission technique se verra le droit de refuser la participation aux compétitions suivantes.**

La notion de corps de jury, ou de juge fédéral ou interrégional n'est pas prise en compte au niveau de la région AURA.

6. MUSIQUES

Les paroles sur les musiques sont AUTORISEES pour toutes les catégories et tous les programmes. Pour l'envoi des musiques pour les championnats nationaux, **vigilance il faut se référer au règlement de chaque championnat.**

Les musiques seront à transmettre en format (.mp3) à l'adresse suivante : chantalmusique.grs@yahoo.com avant le **15 janvier 2025**. **Attention : aucun changement ne sera accepté après ce délais.**

Pour la saison 2024-2025, un nouveau logiciel va être utilisé en région, les informations sur la nomenclature viendront dès la formation.

Si la musique n'est pas reçue à la date butoir précisée à minuit, l'amende spécifique est de 30€.

Chaque association apportera ses musiques sur clé USB et les garde de façon facilement accessible. Les musiques sur la clé respectent le même codage que les musiques envoyées.

7. PARTICULARITES MAINS LIBRES

Pour les catégories régionales ayant une partie ou la totalité de leur enchaînement en mains-libres, un **mouvement de bras est obligatoire pour validation d'un équilibre** comme étant une Db. Sans ça, il ne sera pas comptabilisé.

Pour les mouvements mixtes engins / mains libres, les gymnastes poseront l'engin à l'intérieur du praticable. Le cas contraire, ils seront pénalisés « sortie engin » -0.30 points.

8. LES ENSEMBLES LIBRES

Dans le programme régional, il est proposé la présentation d'un ensemble libre. Il n'y a pas de fiche de cotation pour ce programme. Ils sont possibles à partir de 6 gymnastes, **pas de maximum, tous niveaux confondus**. Les ensembles libres seront évalués par des membres du public (4 personnes) proposés par les clubs et tirés au sort si besoin, avec un responsable de jury qui sera un juge volontaire. Le jury décernera des coups de cœur. Une fiche d'évaluation sera proposée pour aider les jurys. Ils passeront sur la troisième compétition de la saison.

9. COTATIONS INDIVIDUELLES

Individuel Senior +

Libre engin 1'15 à 1'30

Difficulté corporelle (DB)

/3.5points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : toutes autorisées
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 5 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- + Difficulté d'engins (DA) : maximum 10
- + Éléments dynamique de rotation (R) : maximum 2 Type 1 et 2 autorisé.

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle (EB)
- + Technique engin (EA)

Individuel Cadet, junior, senior régional

Libre engin 1'15 à 1'30 (cerceau ou ballon)

Difficulté corporelle (DB)

/2.4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- + Difficulté d'engins (DA) : maximum 8
- + Éléments dynamique de rotation (R) : maximum 2 Type 1 et 2 autorisé.

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle (EB)
- + Technique engin (EA)

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU NATIONAL

Cotation / 35

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

7.5 points max

- Difficultés corporelles (DB) autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- Difficultés corporelles retenues : maximum 8, selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées).
Dont 1 combinaison maximum
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

7.5 points max

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

- Difficultés d'engins (DA) : maximum 15
- Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 3, uniquement Type 2 autorisé.

ARTISTIQUE

10 points max

- Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

EXECUTION

10 points max

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

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 1

Cotation / 33

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

6.5 points max

- Difficultés corporelles (**DB**) autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- Difficultés corporelles retenues : maximum 7, selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées).
Dont 1 combinaison maximum
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (**GF**) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

6.5 points max

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

- Difficultés d'engins (**DA**) : maximum 13
- Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 3, uniquement Type 2 autorisé.

ARTISTIQUE

10 points max

- Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

EXECUTION

10 points max

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

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 2

Cotation / 30

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

5 points max

- Difficultés corporelles (**DB**) autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- Difficultés corporelles retenues : maximum 6, selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées).
Dont 1 combinaison maximum
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (**GF**) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté.
- PARTICULARITE C2, J2, S2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

5 points max

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

- Difficultés d'engins (**DA**) : maximum 12
- Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 3, uniquement Type 2 autorisé.

ARTISTIQUE

10 points max

- Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

EXECUTION

10 points max

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

- PARTICULARITE C2, J2, S2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour la déviation liée à l'écart.

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 3

Cotation / 27

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

3.5 points max

- Difficultés corporelles (**DB**) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- Difficultés corporelles retenues : maximum 5, selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées).
Dont 1 combinaison maximum
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (**GF**) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté.

PARTICULARITE C3, J3, S3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

3.5 points max

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

- Difficultés d'engins (**DA**) : maximum 10
- Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 2, Type 1 et 2 autorisés.

ARTISTIQUE

10 points max

- Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

EXECUTION

10 points max

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

PARTICULARITE C3, J3, S3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour la déviation liée à l'écart.

Individuel Cadet, junior, senior 4

Libre engin 1'15 à 1'30

Difficulté corporelle (DB)

/2.4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3 points max

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

- + Difficulté d'engins (DA) : maximum 8
- + Éléments dynamique de rotation (R) : maximum 2 Type 1 et 2 autorisé.

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle (EB)
- + Technique engin (EA)

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 1

Cotation / 32

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

6 points max

- Difficultés corporelles (DB) autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- Difficultés corporelles retenues : maximum 6, selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées).
Dont 1 combinaison maximum
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

6 points max

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

- Difficultés d'engins (DA) : maximum 12
- Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 3, uniquement Type 2 autorisé.

ARTISTIQUE

10 points max

- Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

EXECUTION

10 points max

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

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 2

Cotation / 29

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

4,5 points max

- Difficultés corporelles (**DB**) autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- Difficultés corporelles retenues : maximum 5, selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées).
Dont 1 combinaison maximum
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (**GF**) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté.

PARTICULARITE B2, M2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4,5 points max

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

- Difficultés d'engins (**DA**) : maximum 10
- Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 2, uniquement Type 2 autorisé.

ARTISTIQUE

10 points max

- Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

EXECUTION

10 points max

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

PARTICULARITE B2, M2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour la déviation liée à l'écart.

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 3

Cotation / 27

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

3.5 points max

- Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- Difficultés corporelles retenues : maximum 5, selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées).
Dont 1 combinaison maximum
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté.
- PARTICULARITE B3, M3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

3.5 points max

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

- Difficultés d'engins (DA) : maximum 10
- Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 2, Type 1 et 2 autorisés.

ARTISTIQUE

10 points max

- Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

EXECUTION

10 points max

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

- PARTICULARITE B3, M3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour la déviation liée à l'écart.

Benjamin, Minime niveau 4

Libre engin 1' + 30s Mains libres

Difficulté corporelle (DB)

/ 2.4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3 points max

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

- + Difficulté d'engins (DA) : maximum 6
- + Éléments dynamique de rotation (R) : maximum 1 - Type 1 et 2 autorisé.

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle (EB)
- + Technique engin (EA)

Benjamin, Minime niveau 5

Libre engin 45s + 45s ML

Difficulté corporelle (DB)

/ 2 points max

- ✚ Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.50
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- ✚ Difficultés corporelles retenues : maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- ✚ Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.2 par onde tentée manquante
- ✚ Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 2.5 points max

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

- ✚ Difficulté d'engins (DA) : maximum 4
- ✚ Éléments dynamique de rotation (R) : maximum 1 - Type 1 et 2 autorisé.

Artistique

10 points max

- ✚ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- ✚ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

Exécution

/10 points max

- ✚ Technique corporelle (EB)
- ✚ Technique engin (EA)

Individuel Poussin Niveau 1

Libre engin 1' à 1'15

Difficulté corporelle (DB)

/3.2 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées : 0.10 à 0.80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3 points max

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

- + Difficulté d'engins (DA) : maximum 8
- + Éléments dynamique de rotation (R) : maximum 2 - Type 1 et 2 autorisé.

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle (EB)
- + Technique engin (EA)

Individuel Poussin Niveau 1

Mains libres 1' à 1'15

Difficulté corporelle (DB)

/ 4.8 points max

- ✚ Difficultés corporelles (DB) autorisées : 0.10 à 0.80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- ✚ Difficultés corporelles retenues : maximum 6 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- ✚ Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Artistique

10 points max

- ✚ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- ✚ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

Exécution

/10 points max

- ✚ Technique corporelle (EB)

Individuel poussin niveau 2

Libre engin 45s + 45s ML

Difficulté corporelle (DB)

/ 2 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.50
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.2 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 2.5 points max

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

- + Difficulté d'engins (DA) : maximum 4
- + Éléments dynamique de rotation (R) : maximum 1 - Type 1 et 2 autorisé.

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle (EB)
- + Technique engin (EA)

Individuel Poussin Niveau 3

Semi libre 45s engin + 30s Mains libres

Difficulté corporelle (DB)

/2 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées : 0.5 par Db imposée réussie
 - Onde avant
 - Pivot retiré pied à la cheville
 - Saut enjambé avec 120 degrés ou plus
 - Equilibre en passé avec cuisse à l'horizontal
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Pénalités particulières :
 - Durée des séquences non respectées : 0.3
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison tentée
 - Ordre des séquences inversées (obligatoire engin puis ML) : 0.3

Particularité : seules les DB imposées seront comptabilisées

Difficulté engin (DA)

/ 2.5 points max

- + Les manipulations imposées : 0.5 points par manipulation réussie
 - Voile, un tour complet au-dessus de la tête
 - Corde pliée en 2, accroupis passage par-dessus
 - 3 sautillés dans la corde avec changement du pied d'appel
 - 3 Pagaies latérales vers l'arrière
 - Rotation horizontale au-dessus de la tête

Attention : seules les manipulations imposées seront comptabilisées

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle (EB)
- + Technique engin (EA)

Cf vidéos imposées Da et Db

10. COTATIONS ENSEMBLES & DUOS

Ensemble & Duo A +

Libre engin – 1'15 à 1'45

Difficulté corporelle (DB)

/4 points max

- ✚ Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : toutes les valeurs
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- ✚ Difficultés corporelles retenues : maximum... Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- ✚ Nombre de difficulté d'échange (DE) tentées : maximum 3
 - Pénalisation : 0.5 pour moins de 1 DE tentée
- ✚ Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- ✚ Collaboration tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration tentée manquante
- ✚ Eléments dynamique de rotation (**R**) : maximum 1 Type 1 et 2 autorisé.
- ✚ Elément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique (Le premier réalisé sera évalué).

Artistique

10 points max

- ✚ Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- ✚ Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

Exécution

/10 points max

- ✚ Technique corporelle et synchronisation (**EB**)
- ✚ Technique engin, collisions (**EA**)

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 1 : duo & ensemble

Cotation / 36

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

8 points max

- ✚ Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DC différentes exécutées simultanément
- ✚ Difficultés corporelles retenues : maximum 6, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ✚ Difficultés d'échange (DE) tentées : maximum 4, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 0.5 pour aucune DE tentée
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

8 points max

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

- ✚ Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- ✚ Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèche en reprise OU en lancer (Les CL ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- ✚ Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 1, uniquement Type 2 autorisé. Seul le premier élément réalisé sera évalué.
- ✚ Elément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme, formations, contact avec les engins.
- ✚ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

EXECUTION

10 points max

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

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 2 : duo & ensemble

Cotation / 32

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

6 points max

- ✚ Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DC différentes exécutées simultanément
- ✚ Difficultés corporelles retenues : maximum 5, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ✚ Difficultés d'échange (DE) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 0.5 pour aucune DE tentée
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

PARTICULARITE des duos et ensembles niveau 2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

DIFFICULTE ENGIN (DA)

6 points max

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

- ✚ Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- ✚ Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèche en reprise OU en lancer (Les CL ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- ✚ Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 1, uniquement Type 2 autorisé. Seul le premier élément réalisé sera évalué.
- ✚ Elément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme, formations, contact avec les engins.
- ✚ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

EXECUTION

10 points max

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

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 3 : duo & ensemble

Cotation / 28

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

4 points max

- ✚ Difficultés corporelles autorisées : 0,10 à 0,80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DC différentes exécutées simultanément
- ✚ Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ✚ Difficultés d'échange (DE) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 0.5 pour aucune DE tentée
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

PARTICULARITE des duos et ensembles niveau 3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4 points max

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

- ✚ Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- ✚ Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèche en reprise OU en lancer (Les CL ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- ✚ Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 1, uniquement Type 1 et 2 autorisés. Seul le premier élément réalisé sera évalué.
- ✚ Elément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme, formations, contact avec les engins.
- ✚ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

EXECUTION

10 points max

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

Ensemble & duo CJS4

Libre engin

Difficulté corporelle (DB)

/4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Nombre de difficulté d'échange (DE) tentées : maximum 3
 - Pénalisation : 0.5 pour moins de 1 DE tentée
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- + Collaboration tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration tentée manquante
- + Eléments dynamique de rotation (**R**) : maximum 1 Type 1 et 2 autorisé.
- + Élément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique (Le premier réalisé sera évalué).

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle et synchronisation (**EB**)
- + Technique engin, collisions (**EA**)

JEUNESSE NIVEAU 1 : duo & ensemble

Cotation / 32

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

6 points max

- ✚ Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DC différentes exécutées simultanément
- ✚ Difficultés corporelles retenues : maximum 5, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ✚ Difficultés d'échange (DE) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 0.5 pour aucune DE tentée
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

DIFFICULTE ENGIN (DA)

6 points max

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

- ✚ Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- ✚ Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèche en reprise OU en lancer (Les CL ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- ✚ Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 1, uniquement Type 2 autorisé. Seul le premier élément réalisé sera évalué.
- ✚ Elément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme, formations, contact avec les engins.
- ✚ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

EXECUTION

10 points max

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

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 2 : duo & ensemble

Cotation / 30

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

5 points max

- ✚ Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DC différentes exécutées simultanément
- ✚ Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ✚ Difficultés d'échange (DE) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 0.5 pour aucune DE tentée
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

PARTICULARITE des duos et ensembles niveau 2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

DIFFICULTE ENGIN (DA)

5 points max

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

- ✚ Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- ✚ Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèche en reprise OU en lancer (Les CL ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- ✚ Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 1, uniquement Type 2 autorisé. Seul le premier élément réalisé sera évalué.
- ✚ Elément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme, formations, contact avec les engins.
- ✚ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

EXECUTION

10 points max

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

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 3 : duos & ensembles

Cotation / 28

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

4 points max

- ✚ Difficultés corporelles autorisées : 0,10 à 0,80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DC différentes exécutées simultanément
- ✚ Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ✚ Difficultés d'échange (DE) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 0.5 pour aucune DE tentée
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

PARTICULARITE des duos et ensembles niveau 3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4 points max

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

- ✚ Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- ✚ Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèche en reprise OU en lancer (Les CL ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- ✚ Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 1, uniquement Type 1 et 2 autorisés. Seul le premier élément réalisé sera évalué.
- ✚ Elément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme, formations, contact avec les engins.
- ✚ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

EXECUTION

10 points max

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

Ensemble benjamins / minimes niveau 4

Libre – 1'30 à 2mn - Moitié engin / moitié ML (durée équitable)

Difficulté corporelle (DB)

/4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Nombre de difficulté d'échange (DE) tentées : maximum 2 -
 - Pénalisation : 0.5 pour moins de 1 DE tentée
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- + Pénalités particulières :
 - Pénalisation : 0.3 ordre des séquences inversées (obligatoire engin puis ML)
 - Pénalisation : 0.3 pour durée des séquences non respectées
 - Pénalisation : 0.3 pour nombre d'engin non équitable (pour une équipe à nombre paire)

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- + Collaboration tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration tentée manquante
- + Eléments dynamique de rotation (**R**) : maximum 1 Type 1 et 2 autorisé.
- + Élément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique (Le premier réalisé sera évalué).

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle et synchronisation (**EB**)
- + Technique engin, collisions (**EA**)

Duo Jeunesse niveau 4

Libre engin – 1'15 à 1'45

Difficulté corporelle (DB)

/4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Nombre de difficulté d'échange (DE) tentées : maximum 3
 - Pénalisation : 0.5 pour moins de 1 DE tentée
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- + Collaboration tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration tentée manquante
- + Eléments dynamique de rotation (**R**) : maximum 1 Type 1 et 2 autorisé.
- + Élément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique (Le premier réalisé sera évalué).

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle et synchronisation (**EB**)
- + Technique engin, collisions (**EA**)

Duo Jeunesse niveau 5

1'15 à 1'45 – Moitié engin / Moitié ML

Difficulté corporelle (DB)

/4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.50
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Nombre de difficulté d'échange (DE) tentées : maximum 2
 - Pénalisation : 0.5 pour moins de 1 DE tentée
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.2 par onde tentée manquante
- + Pénalités particulières :
 - Pénalisation : 0.3 ordre des séquences inversées (obligatoire engin puis ML)
 - Pénalisation : 0.3 pour durée des séquences non respectées

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- + Collaboration tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration tentée manquante
- + Éléments dynamique de rotation (**R**) : maximum 1 Type 1 et 2 autorisé.
- + Éléments pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique (Le premier réalisé sera évalué).

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle et synchronisation (**EB**)
- + Technique engin, collisions (**EA**)

Ensemble & Duo poussin niveau 1

Libre engin

Difficulté corporelle (DB)

/4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.80
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Nombre de difficulté d'échange (DE) tentées : maximum 2
 - Pénalisation : 0.5 pour moins de 1 DE tentée
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- + Collaboration tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration tentée manquante
- + Eléments dynamique de rotation (**R**) : maximum 1 Type 1 et 2 autorisé.
- + Élément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique (Le premier réalisé sera évalué).

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle et synchronisation (**EB**)
- + Technique engin, collisions (**EA**)

Duo poussin niveau 2

Libre engin - 1'15 à 1'30

Difficulté corporelle (DB)

/4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.50
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). **Dont 0 combinaison maximum.**
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Nombre de difficulté d'échange (DE) tentées : maximum 2
 - Pénalisation : 0.5 pour moins de 1 DE tentée
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.2 par onde tentée manquante

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- + Collaboration tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration tentée manquante
- + Eléments dynamique de rotation (R) : maximum 1 Type 1 et 2 autorisé.
- + Élément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique (Le premier réalisé sera évalué).

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle et synchronisation (EB)
- + Technique engin, collisions (EA)

Ensemble poussin niveau 2

1' engin + 30 secondes mains libres

Difficulté corporelle (DB)

/4 points max

- + Difficultés corporelles (DB) autorisées (y compris combinaison) : 0.10 à 0.50
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles retenues : Maximum 4 selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées). Dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par groupe corporel tenté manquant
- + Nombre de difficulté d'échange (DE) tentées : maximum 2
 - Pénalisation : 0.5 pour moins de 1 DE tentée
- + Minimum d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.2 par onde tentée manquante
- + Pénalités particulières :
 - Pénalisation : 0.3 ordre des séquences inversées (obligatoire engin puis ML)
 - Pénalisation : 0.3 pour durée des séquences non respectées

Particularité : les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

Difficulté engin (DA)

/ 3.5 points max

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

- + Collaboration tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration tentée manquante
- + Éléments dynamique de rotation (**R**) : maximum 1 Type 1 et 2 autorisé.
- + Élément pré-acrobatiques : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique (Le premier réalisé sera évalué).

Artistique

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engin, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses, travail collectif, travail des collaborations, travail des portés.

Exécution

/10 points max

- + Technique corporelle et synchronisation (**EB**)
- + Technique engin, collisions (**EA**)

Ensemble poussin niveau 3

Imposé massues (année création 2023)

Composition du contrat

/12 points max

✚ Difficultés : 0.5 par élément validé / 6 points

(Elles doivent être réalisées correctement par toutes les gymnastes)

- Collaboration massues bloquées par la tête puis glisser sous les jambes
- Sautillés bras en opposition à l'horizontal
- Pivot passé 360° avec frappé au-dessus de la tête
- Appel 2 pieds - saut groupé avec circumduction des 2 bras
- Echange avec lancé d'une massue sur le plan horizontal
- Collaboration en cascade en cercle
- Echappés en demi-renversement des massues (droite, gauche puis les 2)
- 2 moulinets
- Equilibre fessier avec 3 frappés des massues au sol
- Roulade arrière avec rouler des massues au sol
- Pas chassé - Saut ciseau
- Equilibre passé sur pied plat

✚ Exactitude du texte : / 6 points

- Respect des éléments (corporel et engin)
- Déplacement et formation
- Respect du rapport musique / mouvement

Moins 0.1 par faute

/2 points

/2 points

/2 points

Exécution

/10 points max

✚ Technique corporelle et synchronisation (EB)

✚ Technique engin, collisions (EA)

Ensemble IMPOSE POUSSINES P3 Massues / Main-libre

3 GYMNASTES

Partie Massues :

Position de départ : Au milieu du praticable, alignées face à 1

G1 : 6eme serrée, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

Massue tenue main droite posée sur la hanche droite

BG le long du corps à gauche

G2 et G3 : 6eme serré, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

BD posé sur l'épaule gauche de sa coéquipière de droite

BG le long du corps à gauche

Tourner la tête face à 1 en faisant un pas du PD à droite devant le PG de la coéquipière de droite avec 1 frappé des 2 massues sur la droite devant soi.

Idem coté gauche avec un pas du PG à gauche devant le PD de la coéquipière et un frappé des 2 massues sur la gauche devant soi.

Resserer 6eme serrée, sur pieds plats, face à 3, pour se retrouver en colonne.

Faire une grande circumduction des 2 bras vers l'arrière (bas-arrière-haut-devant) pour se retrouver avec les 2 massues posées sur les épaules de sa coéquipière devant (Massue MG sur épaule gauche, massue MD sur épaule droite)

Bloquer la massue posée coté gauche avec sa tête inclinée sur la gauche

Lâcher la massue tenue MG et récupérer la massue posée sur son épaule gauche.

G1 : se retrouve avec 2 massues MD et une massue MG

Face à 3 : petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

La gymnaste se baisse pour faire glisser la massue MG en arrière entre les jambes de ses partenaires puis se redresse en prenant une massue dans chaque main.

G2 : face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

Faire 3 petits frappés au dessus de la tête tout en se déhanchant coté droit, gauche puis droit toujours face à 3

G3 : face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte

Se pencher vers l'avant pour récupérer MG la massue arrivant au sol et se redresser

Les 3 gymnastes resserrent ensuite les pieds 6ème serrés, une massue dans chaque main et se retournent

- **G1** face à 2

- **G2** face à 8

- **G3** face à 5

Enchaîner avec **2 sautillés JG puis JD bras en opposition devant/derrière à l'horizontale**

Petits pas en avançant avec onde du corps et grande circumduction latérale des 2 bras en opposition, toujours 1 massue dans chaque main.

Finir face à 1

Prendre les 2 massues MD.

Faire une glissade à droite avec grande circumduction du BD au dessus de la tête, BG à l'horizontal.

Terminer par un tour sur 2 pieds et transmission des 2 massues derrière les genoux.

Finir face à 1 une massue dans chaque main, 6ème serrée sur ½ pointes.

Se mettre en fente avant (droite ou gauche) avec grand cercle frontal des 2 bras en sens inverse.

Enchaîner avec **1 pivot en passé** pied pointé au niveau du genou (pivot jambe droite ou jambe gauche) avec frappés des massues au dessus de la tête.

Terminer face à 1

Ouvrir en seconde ouverte sur la droite en fléchissant les genoux, tout en croisant les massues devant le visage en montant les bras par le coté.

Redescendre les bras par le coté avec 1 petit cercle frontal des massues MD et MG vers l'extérieur.

Resserrer 6ème serrée, buste penché vers l'avant, les 2 bras tendus vers le bas.
Plier JD et plier BD en même temps puis plier JG plier BG puis plier JD plier JD.

Se redresser 6ème serré sur ½ pointes, une massue toujours dans chaque main, bras le long du corps.

Petite course en arc de cercle en talons fesses avec petits cercles latéraux vers l'arrière des massues pour finir en cercle au centre du praticable.

(cf Tableau praticable)

- **G1** face à 8
- **G2** face à 4
- **G3** face à 2

Faire un appel pied droit puis saut groupé avec circumduction latéral des 2 bras vers l'arrière.

Enchaîner avec une glissade latérale sur la gauche, vers l'extérieur du cercle avec balancer des 2 bras vers l'extérieur et un frappé des massues.

G1 G2 G3 se tournent les unes vers les autres pour effectuer un échange d'1 massue tenu à plat dans la main, l'autre massue reste le long du corps.

- **G1** lance à **G2**
- **G2** lance à **G3**
- **G3** lance à **G4**

Une fois la massue récupérée à une main, se diriger vers le centre du cercle en petite course une massue dans chaque main pour se rapprocher de ses coéquipières.

Attraper les massues des ses coéquipières MD et MG

Collabo en cascade (voir vidéo)

Gym 3 s'enroule puis gym 1 puis gym 2. Les gymnastes se retrouvent dos au cercle en tenant 2 massues dans chaque main.

Lâcher les 2 massues tenues MG.

Reprendre les 2 massues qui étaient tenues MD, à 2 mains toujours en tête-bêche.

G1 et G2 face à 5

G3 face à 7

Faire pas chassé droit en montant les bras tendus devant soi et se retrouver avec les massues derrière la tête.

Prendre une massue dans chaque main et faire glisser les bras de chaque coté pour se retrouver avec une massue dans chaque main, bras à l'horizontal latéral.

Toujours dans la même direction, faire un pas pied droit en levant le genou droit en se déhanchant avec onde du bras droit à droite du corps

Idem à gauche

Terminer 6ème serrée sur ½ pointes bras tendus le long du corps.

Faire un demi-tour sur ½ pointes en croisant PD devant PG avec grande circumduction frontale des 2 bras en sens inverse.

- **G1 G2** se retrouvent face à 1
- **G3** face à 3

Toujours dans la même direction :

Faire un ½ échappé des massues MD à l'oblique droite tout en mettant le PD en flexe à l'oblique droite.

Idem à gauche avec un ½ échappé des massues MG à l'oblique gauche en mettant le PG en flexe à l'oblique gauche.

Resserrer 6ème serré sur pieds plats et faire un ½ échappé des 2 massues en même temps devant soi.

Toutes les gymnastes Face à 2 : Avancer PD et poser genou gauche au sol en effectuant **2 moulinets** des massues à l'horizontal devant soi.

S'asseoir sur les fesses toujours face à 2 et faire un **équilibre fessier** jambes tendues, une massue dans chaque main, avec 3 petits frappés des massues sur le sol.

Poser les massues au sol et les faire rouler vers l'arrière tout en effectuant une **roulade arrière** sur l'épaule.

Toujours face à 2, se retrouver assise sur les genoux, récupérer les massues MD.

Faire un grand cercle latéral du BD vers l'arrière pour poser les massues au sol derrière soi, BD tendu à l'horizontal devant.

- Fin de la partie Massues -

***Partie Main-Libre* :**

- **G1 G2** face à 1

- **G3** face à 3

Assises sur les genoux taper avec les mains (MD MG MD) sur le sol en allant vers la droite puis tendre JG en frappant dans les mains en l'air à droite.

Idem sur la gauche

Se relever JD puis JG.

Faire pas chassé **saut ciseau** bras à l'horizontal latéral :

G1 et G2 en direction de 8

G3 en direction de 4

Finir face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats les bras le long du corps.

Toujours face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats, tendre BD à droite puis BG à gauche, tête toujours face à 2.

Cascade en colonne **G3 puis G2 puis G1**

Se tourner face à 4 avec cercle du BD puis du BG pour se retrouver jambes semi fléchies, pieds serrés, mains sur les genoux, tête vers le bas.

Se redresser puis tourner en se déhanchant avec petits cercles des mains au niveau des hanches.

Se retrouver en formation en ligne (cf tableau praticable) pour se taper dans les mains, 6ème serrée sur pieds plats, genoux semi-fléchis, Face à 1 :

- **G3** tape d'abord à droite dans les mains de G2 puis à gauche

- **G2** tape à gauche dans les mains de G3 puis à droite dans les mains de G1

- **G1** tape à droite puis à gauche dans les mains de G2

Faire un déboulé les bras autour de la taille pour se retrouver en formation en quinconce (cf tableau praticable)

Face à 1 :

- **G3 et G1** font 1 pas PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis resserrent en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.

- **G2** fait un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille pour se retrouver à nouveau alignée avec G3 et G1.

Face à 1, les gymnastes se déhanchent en pliant les genoux, mains à la taille, 6ème serré sur pieds plats.

Ensuite toujours face à 1 :

- **G2** fait 1 pas PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis resserment en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.
- **G3 et G1** font un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille

Face à 1 : **Equilibre en passé sur pieds plats** avec grande circumduction des bras devant soi.
Terminer 6ème serrée sur pieds plats.

Faire un petit saut extension en montant les bras tendus au dessus de la tête et en cassant les poignets.

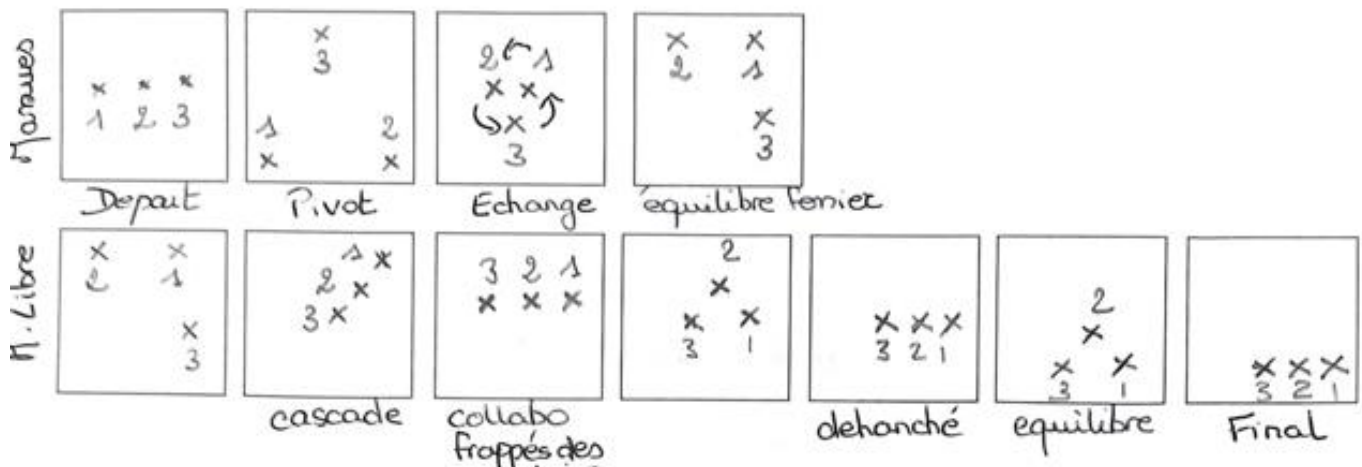
- **G3** termine le petit saut extension en descendant accroupi au sol avec JD pliée et JG tendue sur la gauche
- **G1** termine le petit saut extension en descendant accroupi avec JG pliée et JD tendue sur la droite
- **G2** avance en petite course et saute entre les jambes de **G3/G1** avec mains à la taille.

Fin :

G2 fait un déboulé pendant que **G3 et G1** font un tour sur les fesses pour se retrouver en position finale :

- **G2** : face à 1, JD tendue, JG pliée, les bras pliés montrant du doigt ces 2 partenaires de chaque côté.
- **G1** face à 8, assise jambes pliées, bras pliés en montrant avec les doigts G2
- **G3** face à 2, assise jambes pliées, bras pliés en montrant avec les doigts G2

3 Gyms



Ensemble IMPOSE POUSSINES P3 Massues / Main-libre
4 GYMNASTES

Partie Massues :

Position de départ : Au milieu du praticable, alignées face à 1

- **G1** : 6eme serrée, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

Massue tenue main droite posée sur la hanche droite

BG le long du corps à gauche.

- **G2, G3 et G4**: 6eme serrée, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

BD posé sur l'épaule gauche de sa coéquipière de droite.

BG le long du corps à gauche.

Tourner la tête face à 1 en faisant un pas du PD à droite devant le PG de la coéquipière de droite avec 1 frappé des 2 massues sur la droite devant soi.

Idem coté gauche avec un pas du PG à gauche devant le PD de la coéquipière et un frappé des 2 massues sur la gauche devant soi.

Ressermer 6eme serrée, sur pieds plats, face à 3, pour se retrouver en colonne.

Faire une grande circumduction des 2 bras vers l'arrière (bas-arrière-haut-devant) pour se retrouver avec les 2 massues posées sur les épaules de sa coéquipière devant (Massue MG sur épaule gauche, massue MD sur épaule droite)

Bloquer la massue posée coté gauche avec sa tête inclinée sur la gauche

Lâcher la massue tenue MG et récupérer la massue posée sur son épaule gauche.

G1 : se retrouve avec 2 massues MD et une massue MG

Face à 3 : petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

La gymnaste se baisse pour faire glisser la massue MG en arrière entre les jambes de ses partenaires puis se redresse en reprenant une massue dans chaque main.

G2 et G3: face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

Faire 3 petits frappés au dessus de la tête tout en se déhanchant coté droit, gauche puis droit.

G4 : face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte

Se pencher vers l'avant pour récupérer MG la massue arrivant au sol puis se redresser.

Les 4 gymnastes resserrent ensuite les pieds 6ème serrée une massue dans chaque main et se retournent

- **G1** face à 2

- **G2** face à 8

- **G3** face à 4

- **G4** face à 6

Enchaîner avec **2 sautillés JG puis JD bras en opposition devant/derrière à l'horizontale**

Petits pas en avançant avec onde du corps et grande circumduction latérale des 2 bras en opposition, toujours 1 massue dans chaque main.

Finir face à 1

Prendre les 2 massues MD.

Faire une glissade à droite avec grande circumduction du BD au dessus de la tête, BG à l'horizontal.

Terminer par un tour sur 2 pieds et transmission des 2 massues derrière les genoux.

Finir face à 1 une massue dans chaque main, 6ème serrée sur ½ pointes.

Se mettre en fente avant (droite ou gauche) avec grand cercle frontal des 2 bras en sens inverse.

Enchaîner avec **1 pivot en passé** pied pointé au niveau du genou (pivot jambe droite ou jambe gauche) avec frappés des massues au dessus de la tête.

Terminer face à 1.

Ouvrir en seconde ouverte sur la droite en fléchissant les genoux, tout en croisant les massues devant le visage en montant les bras par le coté.

Redescendre les bras par le coté avec 1 petit cercle frontal des massues MD et MG vers l'extérieur.

Resserrer 6ème serrée, buste penché vers l'avant, les 2 bras tendus vers le bas.
Plier JD et plier BD en même temps puis plier JG plier BG puis plier JD plier JD.

Se redresser 6ème serré sur ½ pointes, une massue toujours dans chaque main, bras le long du corps.

Petite course en arc de cercle en talons fesses avec petits cercles latéraux vers l'arrière des massues pour finir en cercle au centre du praticable.

(cf Tableau praticable)

- **G1** face à 7
- **G2** face à 5
- **G3** face à 1
- **G4** face à 3

Faire un appel pied droit puis saut groupé avec circumduction latéral des 2 bras vers l'arrière.

Enchaîner avec une glissade latérale sur la gauche, vers l'extérieur du cercle avec balancer des 2 bras vers l'extérieur et un frappé des massues.

G1 et G2, G3 et G4 se tournent l'une vers l'autre pour effectuer un échange d'1 massue tenue à plat dans la main, l'autre massue reste le long du corps.

- **G1** lance à **G2**
- **G2** lance à **G1**
- **G3** lance à **G4**
- **G4** lance à **G3**

Une fois la massue récupérée à une main, se diriger vers le centre du cercle en petite course une massue dans chaque main pour se rapprocher de ses coéquipières.

Attraper les massues des ses coéquipières MD et MG

Collabo en cascade (voir vidéo)

G4 s'enroule puis **G3, G1** et **G2**. Les gymnastes se retrouvent dos au cercle en tenant 2 massues dans chaque main.

Lâcher les 2 massues tenues MG.

Prendre les 2 massues qui étaient tenues MD, à 2 mains toujours en tête-bêche.

G1 et G2 face à 5

G3 et G4 face à 7

Faire pas chassé droit en montant les bras tendus devant soi et se retrouver avec les massues derrière la tête.

Prendre une massue dans chaque main et faire glisser les bras de chaque côté pour se retrouver avec une massue dans chaque main, bras à l'horizontal latérale.

Toujours dans la même direction, faire un pas pied droit en levant le genou droit en se déhanchant avec onde du bras droit à droite du corps

Idem à gauche.

Terminer 6ème serrée, sur ½ pointes, bras tendus le long du corps.

Faire un demi-tour sur ½ pointes, en croisant PD devant PG avec grande circumduction frontale des 2 bras en sens inverse.

- **G1 G2** se retrouvent face à 1
- **G3 et G4** face à 3

Toujours dans la même direction :

Faire un ½ échappé des massues MD à l'oblique droite tout en mettant le PD en flexe à l'oblique droite.

Idem à gauche avec un ½ échappé des massues MG à l'oblique gauche en mettant le PG en flexe à l'oblique gauche.

Resserrer 6ème serrée, sur pieds plats et faire un ½ échappé des 2 massues en même temps devant soi.

Toutes les gymnastes Face à 2 : Avancer PD et poser genou gauche au sol en effectuant **2 moulinets** des massues à l'horizontal devant soi.

S'asseoir sur les fesses toujours face à 2 et faire un **équilibre fessier** jambes tendues, une massue dans chaque main, avec 3 petits frappés des massues sur le sol.

Poser les massues au sol et les faire rouler vers l'arrière tout en effectuant une **roulade arrière** sur l'épaule.

Toujours face à 2, se retrouver assise sur les genoux, récupérer les massues MD.

Faire un grand cercle latéral du BD vers l'arrière pour poser les massues au sol derrière soi, BD tendu à l'horizontal devant.

- **Fin de la partie Massues** -

***Partie Main-Libre* :**

- **G1 G2** face à 1

- **G3 G4** face à 3

Assises sur les genoux taper avec les mains (MD MG MD) sur le sol en allant vers la droite puis tendre JG en frappant dans les mains en l'air à droite.

Idem sur la gauche

Se relever JD puis JG.

Faire pas chassé **saut ciseau** bras à l'horizontal latéral :

- **G1 et G2** en direction de 8

- **G3 et G4** en direction de 4

Finir face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats, les bras le long du corps.

Toujours face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats, tendre BD à droite puis BG à gauche, tête toujours face à 2.

Cascade en colonne : **G4 puis G2 puis G3 puis G1**

Se tourner face à 4 avec cercle du BD puis du BG pour se retrouver jambes semi fléchies, pieds serrés, mains sur les genoux, tête vers le bas.

Se redresser et tourner en se déhanchant avec petits cercles des mains au niveau des hanches.

Se retrouver en formation (cf tableau praticable) pour se taper dans les mains, 6ème serrée sur pieds plats, genoux semi-fléchis, Face à 1 :

G3 et G1 se retrouvent alignées face à 1

G4 et G2 se retrouvent alignées face à 1

- **G3** tape d'abord à droite dans les mains de **G1** puis à gauche

- **G1** tape à gauche dans les mains de **G3** puis à droite

- **G4** tape à droite dans les mains de **G2** puis à gauche

- **G2** tape à gauche dans les mains de **G4** puis à droite

Faire un déboulé les bras autour de la taille pour se retrouver en formation en quinconce (cf tableau praticable)

Face à 1 :

- **G4 et G2** font 1 pas en avant PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis 1 pas en arrière pour resserrer en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.

- **G3 et G1** font un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille pour se retrouver à nouveau alignée avec G4 et G2.

Face à 1, les gymnastes se déhanchent en pliant les genoux, mains à la taille, 6ème serrée sur pieds plats.

Ensuite toujours face à 1 :

- **G4 et G2** font un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille
- **G3 et G1** font 1 pas en avant PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis 1 pas arrière pour resserrer en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.

Face à 1 : Toutes gymnastes font un **Equilibre en passé sur pieds plats** avec grande circumduction des bras devant soi. Terminer 6ème serrée sur pieds plats.

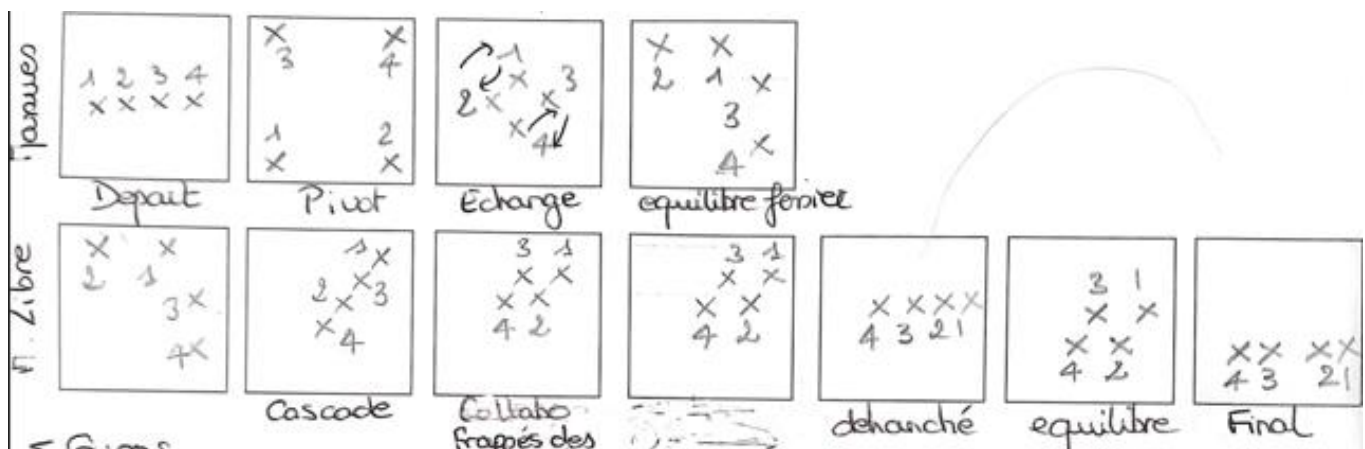
Faire un petit saut extension en montant les bras tendus au dessus de la tête et en cassant les poignets.

- **G4 et G2** terminent le petit saut extension en descendant accroupi au sol avec JD pliée et JG tendue sur la gauche
- **G3 et G1** avancent en petite course mains à la taille et saute par-dessus les jambes de respectivement G4 et G2 avec un saut de chat, mains toujours à la taille

Fin :

G3 et G1 font un déboulé pendant que **G4 et G2** font un tour sur les fesses pour se retrouver en position finale :

- **G4 et G2** : face à 8 , assises jambes pliées, bras pliés en montrant avec les doigts respectivement G3 pour G4 et G1 pour G2
- **G3 et G1** se tournent face à respectivement G4 et G2, JD tendue, JG pliée, les bras pliés montrant du doigt sa coéquipière en la regardant



Ensemble IMPOSE POUSSINES P3 Massues / Main-libre
5 GYMNASTES

Partie Massues :

Position de départ : Au milieu du praticable, alignées face à 1

G1 : 6ème serrée, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

Massue tenue main droite posée sur la hanche droite

BG le long du corps à gauche

G2, G3, G4 et G5: 6ème serrée, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

BD posé sur l'épaule gauche de sa coéquipière de droite.

BG le long du corps à gauche

Tourner la tête face à 1 en faisant un pas du PD à droite devant le PG de la coéquipière de droite avec 1 frappé des 2 massues sur la droite devant soi.

Idem coté gauche avec un pas du PG à gauche devant le PD de la coéquipière et un frappé des 2 massues sur la gauche devant soi

Resserer 6ème serrée, sur pieds plats, face à 3, pour se retrouver en colonne.

Faire une grande circumduction des 2 bras vers l'arrière (bas-arrière-haut-devant) pour se retrouver avec les 2 massues posées sur les épaules de sa coéquipière devant (Massue MG sur épaule gauche, massue MD sur épaule droite)

Bloquer la massue posée coté gauche avec sa tête inclinée sur la gauche

Lâcher la massue tenue MG et récupérer la massue posée sur son épaule gauche.

G1 : se retrouve avec 2 massues MD et une massue MG

Face à 3 : petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

La gymnaste se baisse pour faire glisser la massue MG en arrière entre les jambes de ses partenaires puis se redresse en reprenant une massue dans chaque main.

G2, G3 et G4: face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

Faire 3 petits frappés au dessus de la tête tout en se déhanchant coté droit, gauche puis droit.

G5 : face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte

Se pencher vers l'avant pour récupérer MG la massue arrivant au sol puis se redresser.

Les 5 gymnastes resserrent ensuite les pieds 6ème serrée, une massue dans chaque main et se retournent :

- **G1** face à 2
- **G2** face à 8
- **G3** face à 3
- **G4** face à 4
- **G5** face à 6

Enchaîner avec 2 sautillés JG puis JD bras en opposition derrière/devant à l'horizontale.

Petits pas en avançant avec onde du corps et grande circumduction latérale des 2 bras en opposition, toujours 1 massue dans chaque main.

Finir face à 1

Prendre les 2 massues MD.

Faire une glissade à droite avec grande circumduction du BD au dessus de la tête, BG à l'horizontal.

Terminer par un tour sur 2 pieds et transmission des 2 massues derrière les genoux.

Finir face à 1 une massue dans chaque main, 6ème serrée sur ½ pointes.

Se mettre en fente avant (droite ou gauche) avec grand cercle frontal des 2 bras en sens inverse.

Enchaîner avec **1 pivot en passé** pied pointé au niveau du genou (pivot jambe droite ou jambe gauche) avec frappés des massues au dessus de la tête.

Terminer face à 1.

Ouvrir en seconde ouverte sur la droite en fléchissant les genoux, tout en croisant les massues devant le visage en montant les bras par le côté.

Redescendre les bras par le côté avec 1 petit cercle frontal des massues MD et MG vers l'extérieur.

Resserrer 6ème serrée, buste penché vers l'avant, les 2 bras tendus vers le bas.

Plier JD et plier BD en même temps puis plier JG plier BG puis plier JD plier JD.

Se redresser 6ème serré sur ½ pointes, une massue toujours dans chaque main, bras le long du corps.

Petite course en arc de cercle en talons fesses avec petits cercles latéraux vers l'arrière des massues pour finir en cercle au centre du praticable. (cf Tableau praticable)

- **G1** face à 7
- **G2** face à 5
- **G3** face à 1
- **G4** face à 1
- **G5** face à 3

Faire un appel pied droit puis saut groupé avec circumduction latéral des 2 bras vers l'arrière.

Enchaîner avec une glissade latérale sur la gauche, vers l'extérieur du cercle avec balancer des

2 bras vers l'extérieur et un frappé des massues.

G1 et G2 / G3, G4 et G5 se tournent les unes vers les autres pour effectuer un **échange** d'1 massue tenu à plat dans la main, l'autre massue reste le long du corps.

- **G1** lance à **G2**
- **G2** lance à **G1**
- **G3** lance à **G5**
- **G5** lance à **G4**
- **G4** lance à **G3**

Une fois la massue récupérée à une main, se diriger vers le centre du cercle en petite course une massue dans chaque main pour se rapprocher de ses coéquipières.

Attraper les massues des ses coéquipières MD et MG

Collabo en cascade (voir vidéo)

G5 s'enroule puis **G4**, **G3**, **G1** et **G2**. Les gymnastes se retrouvent dos au cercle en tenant 2 massues dans chaque main.

Lâcher les 2 massues tenues MG.

Reprendre les 2 massues qui étaient tenues MD, à 2 mains toujours en tête-bêche.

- **G1 G2 et G3** face à 5
- **G4 et G5** face à 7

Faire pas chassé droit en montant les bras tendus devant soi et se retrouver avec les massues derrière la tête.

Prendre une massue dans chaque main et faire glisser les bras de chaque côté pour se retrouver avec une massue dans chaque main, bras à l'horizontal latérale.

Toujours dans la même direction, faire un pas pied droit en levant le genou droit en se déhanchant avec onde du bras droit à droite du corps

Idem à gauche

Faire un demi-tour sur $\frac{1}{2}$ pointes, en croisant PD devant PG avec grande circumduction frontale des 2 bras en sens inverse.

- **G1 G2 et G3** se retrouvent face à 1
- **G4 et G5** face à 3

Toujours dans la même direction :

Faire un $\frac{1}{2}$ échappé des massues MD à l'oblique droite tout en mettant le PD en flexe à l'oblique droite.

Idem à gauche avec un $\frac{1}{2}$ échappé des massues MG à l'oblique gauche en mettant le PG en flexe à l'oblique gauche.

Resserrer 6ème serrée, sur pieds plats et faire un $\frac{1}{2}$ échappé des 2 massues en même temps devant soi.

Toutes les gymnastes Face à 2 : Avancer PD et poser genou gauche au sol en effectuant 2 moulinets des massues à l'horizontal devant soi.

S'asseoir sur les fesses toujours face à 2 et faire un équilibre fessier jambes tendues, une massue dans chaque main, avec 3 petits frappés des massues sur le sol.

Poser les massues au sol et les faire rouler vers l'arrière tout en effectuant une roulade arrière sur l'épaule.

Toujours face à 2, se retrouver assise sur les genoux, récupérer les massues MD.

Faire un grand cercle latéral du BD vers l'arrière pour poser les massues au sol derrière soi, BD tendu à l'horizontal devant.

- **Fin de la partie Massues** -

*Partie Main-Libre * :

- **G1 G2** et **G3** face à 1
- **G4 G5** face à 3

Assises sur les genoux taper avec les mains (MD MG MD) sur le sol en allant vers la droite puis tendre JG en frappant dans les mains en l'air à droite.

Idem sur la gauche

Se relever JD puis JG.

Faire pas chassé **saut ciseau** bras à l'horizontal latéral :

G1 et G2 en direction de 8

G3 en direction de 2

G4 et G5 en direction de 4

Finir face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats, les bras le long du corps.

Toujours face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats, tendre BD à droite puis BG à gauche, tête toujours face à 2.

Cascade en colonne : **G5 puis G2 puis G3 puis G4 puis G1**

Se tourner face à 4 avec cercle du BD puis du BG pour se retrouver jambes semi fléchies, pieds serrés, mains sur les genoux, tête vers le bas.

Se redresser et tourner en se déhanchant avec petits cercles des mains au niveau des hanches.

Se retrouver en formation (cf tableau praticable) pour se taper dans les mains, 6ème serrée sur pieds plats, genoux semi-fléchis, Face à 1:

- **G4 et G1** se retrouvent alignées face à 1
- **G5 G2 et G3** se retrouvent alignées face à 1

- **G4** tape d'abord à droite dans les mains de **G1** puis à gauche
- **G1** tape à gauche dans les mains de **G4** puis à droite
- **G5** tape à droite dans les mains de **G2** puis à gauche
- **G2** tape à gauche dans les mains de **G5** puis à droite dans les mains de **G3**
- **G3** tape à droite puis à gauche dans les mains de **G2**

Faire un déboulé les bras autour de la taille pour se retrouver en formation en quinconce (cf tableau praticable)

Face à 1 :

- **G5, G2 et G3** font 1 pas en avant PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis 1 pas en arrière pour resserrer en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.
- **G4 et G1** font un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille pour se retrouver à nouveau alignée avec G5, G2 et G3.

Face à 1, les gymnastes se déhanchent en pliant les genoux, mains à la taille, 6ème serrée sur pieds plats.

Ensuite toujours face à 1 :

- **G5, G2 et G3** font un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille
- **G4 et G1** font 1 pas en avant PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis 1 pas arrière pour resserrer en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.

Face à 1 : **Equilibre en passé sur pieds plats** avec grande circumduction des bras devant soi. Terminer 6ème serrée sur pieds plats.

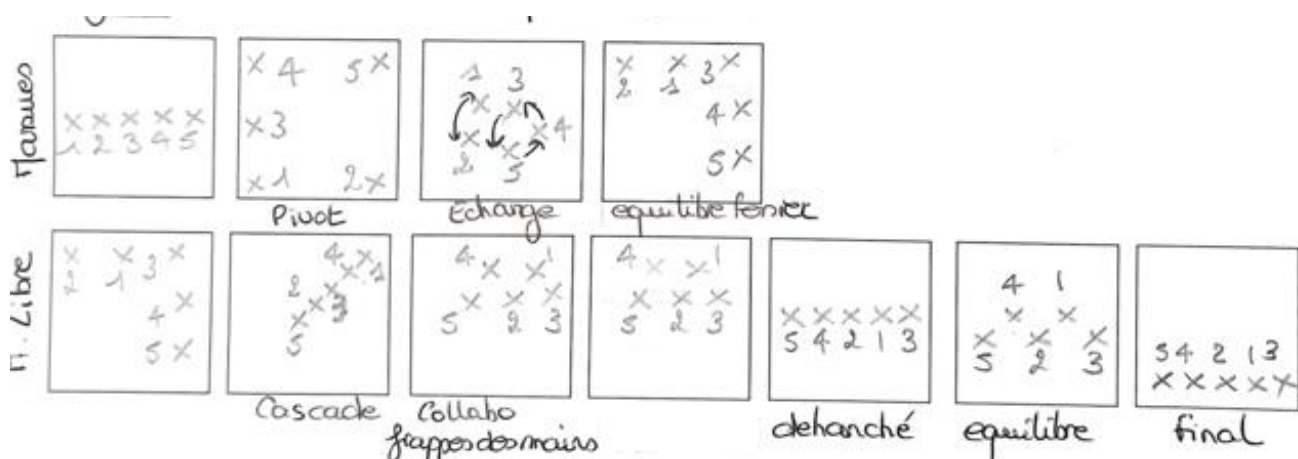
Faire un petit saut extension en montant les bras tendus au dessus de la tête et en cassant les poignets.

- **G5** termine le petit saut extension en descendant accroupi au sol avec JD pliée et JG tendue sur la gauche
- **G3** termine le petit saut extension en descendant accroupi au sol avec JG pliée et JD tendue sur la droite
- **G2** termine accroupi au sol tête
- **G4 et G1** avancent en petite course mains à la taille et saute par-dessus les jambes de respectivement G5 et G3 avec un saut de chat, mais toujours à la taille

Fin :

G4 et G1 font un déboulé pendant que **G5, G2 et G3** font un tour sur les fesses pour se retrouver en position finale :

- **G5 et G3** assises jambes pliées, bras pliés en montrant avec les doigts respectivement G4 pour G5 et G1 pour G3
- **G4 et G1** se tournent face à respectivement G5 et G3, JD tendue, JG pliée, les bras pliés montrant du doigt sa coéquipière en la regardant
- **G2** termine assise jambes pliées en montrant avec les doigts les juges.



Ensemble IMPOSE POUSSINES P3 Massues / Main-libre
6 GYMNASTES

Partie Massues :

Position de départ : Au milieu du praticable, alignées face à 1

G1 : 6ème serrée, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

Massue tenue main droite posée sur la hanche droite

BG le long du corps à gauche

G2, G3, G4, G5 et G6: 6ème serrée, corps face à 1, tête face à 3, une massue dans chaque main.

BD posé sur l'épaule gauche de sa coéquipière de droite.

BG le long du corps à gauche

Tourner la tête face à 1 en faisant un pas du PD à droite devant le PG de la coéquipière de droite avec 1 frappé des 2 massues sur la droite devant soi.

Idem coté gauche avec un pas du PG à gauche devant le PD de la coéquipière et un frappé des 2 massues sur la gauche devant soi

Resserrer 6ème serrée, sur pieds plats, face à 3, pour se retrouver en colonne.

Faire une grande circumduction des 2 bras vers l'arrière (bas-arrière-haut-devant) pour se retrouver avec les 2 massues posées sur les épaules de sa coéquipière devant (Massue MG sur épaule gauche, massue MD sur épaule droite)

Bloquer la massue posée coté gauche avec sa tête inclinée sur la gauche

Lâcher la massue tenue MG et récupérer la massue posée sur son épaule gauche.

G1 : se retrouve avec 2 massues MD et une massue MG

Face à 3 : petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

La gymnaste se baisse pour faire glisser la massue MG en arrière entre les jambes de ses partenaires puis se redresse en reprenant une massue dans chaque main.

G2, G3, G4 et G5: face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte.

Faire 3 petits frappés au dessus de la tête tout en se déhanchant coté droit, gauche puis droit.

G6 : face à 3, petit saut pour se retrouver en seconde ouverte

Se pencher vers l'avant pour récupérer MG la massue arrivant au sol puis se redresser.

Les 5 gymnastes resserrent ensuite les pieds 6ème serrée, une massue dans chaque main et se retournent :

- **G1** face à 2
- **G2** face à 8
- **G3** face à 3
- **G4** face à 7
- **G5** face à 5
- **G6** face à 6

Enchaîner avec **2 sautillés JG puis JD bras en opposition devant/derrière à l'horizontale.**

Petits pas en avançant avec onde du corps et grande circumduction latérale des 2 bras en opposition, toujours 1 massue dans chaque main.

Finir face à 1

Prendre les 2 massues MD.

Faire une glissade à droite avec grande circumduction du BD au dessus de la tête, BG à l'horizontal.

Terminer par un tour sur 2 pieds et transmission des 2 massues derrière les genoux.

Finir face à 1 une massue dans chaque main, 6ème serrée sur ½ pointes.

Se mettre en fente avant (droite ou gauche) avec grand cercle frontal des 2 bras en sens inverse. Enchaîner avec **1 pivot en passé** pied pointé au niveau du genou (pivot jambe droite ou jambe gauche) avec frappés des massues au dessus de la tête.

Terminer face à 1.

Ouvrir en seconde ouverte sur la droite en fléchissant les genoux, tout en croisant les massues devant le visage en montant les bras par le côté.

Redescendre les bras par le côté avec 1 petit cercle frontal des massues MD et MG vers l'extérieur.

Resserrer 6ème serrée, buste penché vers l'avant, les 2 bras tendus vers le bas.

Plier JD et plier BD en même temps puis plier JG plier BG puis plier JD plier JD.

Se redresser 6ème serré sur ½ pointes, une massue toujours dans chaque main, bras le long du corps.

Petite course en arc de cercle en talons fesses avec petits cercles latéraux vers l'arrière des massues pour finir en cercle au centre du praticable. (cf Tableau praticable)

- **G1** face à 6
- **G2** face à 5
- **G3** face à 8
- **G4** face à 4
- **G5** face à 1
- **G6** face à 2

Faire un appel pied droit puis saut groupé avec circumduction latéral des 2 bras vers l'arrière.

Enchaîner avec une glissade latérale sur la gauche, vers l'extérieur du cercle avec balancer des 2 bras vers l'extérieur et un frappé des massues.

G1,G2 et G4 / G3, G5 et G6 se tournent les unes vers les autres pour effectuer un **échange** d'1 massue tenu à plat dans la main, l'autre massue reste le long du corps.

- **G1** lance à **G2**
- **G2** lance à **G4**
- **G4** lance à **G1**
- **G3** lance à **G6**
- **G6** lance à **G5**
- **G5** lance à **G3**

Une fois la massue récupérée à une main, se diriger vers le centre du cercle en petite course une massue dans chaque main pour se rapprocher de ses coéquipières.

Attraper les massues des ses coéquipières MD et MG

Collabo en cascade (voir vidéo)

G6 s'enroule puis **G5, G3, G1, G2 et G4** Les gymnastes se retrouvent dos au cercle en tenant 2 massues dans chaque main.

Lâcher les 2 massues tenues MG.

Prendre les 2 massues qui étaient tenues MD, à 2 mains toujours en tête-bêche.

G1 G2 et G3 face à 5

G4 G5 et G6 face à 7

Faire pas chassé droit en montant les bras tendus devant soi et se retrouver avec les massues derrière la tête.

Prendre une massue dans chaque main et faire glisser les bras de chaque côté pour se retrouver avec une massue dans chaque main, bras à l'horizontal latérale.

Toujours dans la même direction, faire un pas pied droit en levant le genou droit en se déhanchant avec onde du bras droit à droite du corps

Idem à gauche

Faire un demi-tour sur $\frac{1}{2}$ pointes, en croisant PD devant PG avec grande circumduction frontale des 2 bras en sens inverse.

- **G1 G2 et G3** se retrouvent face à 1
- **G4 G5 et G6** face à 3

Toujours dans la même direction :

Faire un $\frac{1}{2}$ échappé des massues MD à l'oblique droite tout en mettant le PD en flexe à l'oblique droite.

Idem à gauche avec un $\frac{1}{2}$ échappé des massues MG à l'oblique gauche en mettant le PG en flexe à l'oblique gauche.

Resserrer 6ème serree sur pieds plats et faire un $\frac{1}{2}$ échappé des 2 massues en même temps devant soi.

Toutes les gymnastes Face à 2 : Avancer PD et poser genou gauche au sol en effectuant **2 moulinets** des massues à l'horizontal devant soi.

S'asseoir sur les fesses toujours face à 2 et faire un **équilibre fessier** jambes tendues, une massue dans chaque main, avec 3 petits frappés des massues sur le sol.

Poser les massues au sol et les faire rouler vers l'arrière tout en effectuant une **roulade arrière** sur l'épaule.

Toujours face à 2, se retrouver assise sur les genoux, récupérer les massues MD.

Faire un grand cercle latéral du BD vers l'arrière pour poser les massues au sol derrière soi, BD tendu à l'horizontal devant.

- **Fin de la partie Massues** -

*Partie Main-Libre * :

- **G1 G2** et **G3** face à 1
- **G4 G5** et **G6** face à 3

Assises sur les genoux taper avec les mains (MD MG MD) sur le sol en allant vers la droite puis tendre JG en frappant dans les mains en l'air à droite.

Idem sur la gauche

Se relever JD puis JG.

Faire pas chassé **saut ciseau** bras à l'horizontal latéral :

G1 et G2 et **G3** en direction de 8

G4 et G5 et **G6** en direction de 4

G4 et G1 se croisent.

Finir face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats, les bras le long du corps, en formant 2 colonnes

G3 G2 G4 alignées en colonne face à 2

G6 G5 G1 alignées en colonne face à 2

Toujours face à 2, 6ème serrée, sur pieds plats, tendre BD à droite puis BG à gauche, tête toujours face à 2.

Cascade simultanément des 2 colonnes :

Se tourner face à 4 avec cercle du BD puis du BG pour se retrouver jambes semi fléchies, pieds serrés, mains sur les genoux, tête vers le bas.

Se redresser et tourner en se déhanchant avec petits cercles des mains au niveau des hanches.

Se retrouver en formation (cf tableau praticable) pour se taper dans les mains, 6ème serrée sur pieds plats, genoux semi-fléchis, Face à 1:

- **G3, G2** et **G4** se retrouvent alignées face à 1
- **G6 G5** et **G1** se retrouvent alignées face à 1

- **G3** tape d'abord à gauche dans les mains de **G2** puis à droite
- **G2** tape à droite dans les mains de **G3** puis à gauche dans les mains de **G4**
- **G4** tape d'abord à gauche puis à droite dans les mains de **G2**
- **G6** tape à gauche dans les mains de **G5** puis à droite
- **G5** tape à droite dans les mains de **G6** puis à gauche dans les mains de **G1**
- **G1** tape à gauche puis à droite dans les mains de **G5**

Faire un déboulé les bras autour de la taille pour se retrouver en formation en quinconce (cf tableau praticable)

G3, G4 et **G5** sont alignés face à 1

G2, G6 et **G1** sont alignés face à 1

Face à 1 :

- **G2, G6** et **G1** font un pas en avant PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis 1 pas en arrière pour resserrer en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.
- **G3, G4** et **G5** font un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille pour se retrouver à nouveau alignée avec G5, G2 et G3.

Face à 1, les gymnastes se déhanchent en pliant les genoux, mains à la taille, 6ème serrée sur pieds plats.

Ensuite toujours face à 1 :

- **G2, G6 et G1** font un pas chassé droit puis un pas chassé gauche, mains à la taille
- **G3, G4 et G5** font un pas en avant PD à droite puis 1 pas PG à gauche puis 1 pas arrière pour resserrer en 6ème serrée avec PD puis PG, mains à la taille.

Face à 1 : **Equilibre en passé sur pieds plats** avec grande circumduction des bras devant soi. Terminer 6ème serrée sur pieds plats.

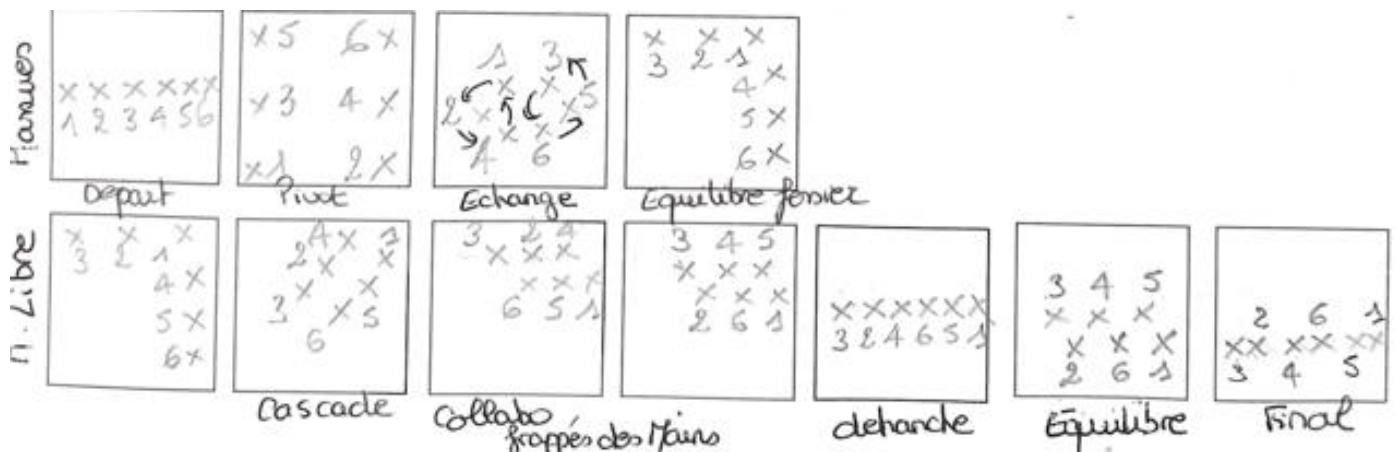
Faire un petit saut extension en montant les bras tendus au dessus de la tête et en cassant les poignets.

- **G2, G6 et G1** termine le petit saut extension en descendant accroupi au sol avec JG pliée et JD tendue sur la droite
- **G3, G4 et G5** avancent en petite course mains à la taille et saute par-dessus les jambes de respectivement G2, G6 et G1 avec un saut de chat, mais toujours à la taille

Fin :

G3, G4 et G1 font un déboulé pendant que **G2, G6 et G1** font un tour sur les fesses pour se retrouver en position finale :

- **G2, G6 et G1** assises jambes pliées, bras pliés en montrant avec le doigt respectivement G3 pour G2, G4 pour G6 et G5 pour G1.
- **G3, G4 G1** se tournent face à respectivement G2, G6 et G1, JD tendue, JG pliée, les bras pliés montrant du doigt sa coéquipière en la regardant



12. LA COMMISSION REGIONALE

Camille DEMARE	Responsable	competitionlyonnais@gmail.com	07.87.75.25.75	Commission technique
Hélène DEIBER	Co-responsable	helene.deiber@gmail.com	06.47.69.81.96	
Anne Sophie IMBERT	Responsable Juges	annesophie-imberty@hotmail.fr	06 81 57 83 86	
Bérénice PEGNIER	Responsable plateau technique	Berenice.peignier.bp@gmail.com		
Agathe PINARD	Membre active	agathe.grspesd@gmail.com	06.63.68.30.21	
Fabienne VENDOLA	Responsable secrétariat et matériel	Edelweiss.presidente.grs@hotmail.com	06.50.17.12.28	
Karyn PERCET	Responsable des récompenses	Percet.karyn@gmail.com	07.54.82.04.10	
Chantal GARDETTE	Responsable musiques	Gardette.chantal62@yahoo.fr		
Noémie PORTAL	Responsable communication avec comité et réseaux sociaux	portalnoemie4@gmail.com	06.28.38.47.35	
Delphine FAYETTE	Responsable formations monitrice	delph.fayette@gmail.com	06.80.75.71.60	