

### GENERALITES

- Toutes les musiques sont autorisées, chants compris, pots pourris interdits
- Praticable : 13x13
- Un seul passage
- Tenue : tenue gymnique près du corps, pas de costume, sans inscription

<b>F1</b>	1 à 1'30	<b>Individuel</b>	<u>Engin au choix</u> 6 difficultés corporelles A ou B maximum autorisées non valorisées dans la notation
<b>F2</b>	1'15 à 1'45	<b>Duo/trio</b> 2 à 3 gymnastes	<u>Engin au choix</u> Le nombre d'engins est égal ou supérieur au nombre de gymnastes Engin(s) au choix identiques ou différents. Les gymnastes peuvent choisir d'entrer ou de sortir du praticable pendant la prestation (1 au minimum sur le praticable) ainsi que de changer ou non d'engin 10 difficultés corporelles maximum autorisées
<b>F3</b>	2'30 à 3 + 20'' de préparation	<b>Collectif</b> De 5 à 8 gymnastes	<u>3 engins différents au minimum</u> Le nombre d'engins est égal ou supérieur au nombre de gymnastes La présence des gymnastes sur le praticable peut varier en nombre à tout moment de l'exercice, sans prédominance d'un nombre, avec recherche de variété dans l'utilisation de ce nombre de gymnastes sur le praticable 10 difficultés corporelles maximum autorisées

### REPARTITION DES POINTS

COMPOSITION		REPARTITION DES POINTS	F2/F3	F1
<b>C1</b> Corporel /Engins	Choix des éléments corporels: 1,5pt en F2/F3ou 2 points en F1	<u>Contrat de base</u> : 0,70 (F2/F3) - 1 (F1) revalorisation : variété et richesse, harmonie : 0,80 (F2/F3) - 1 (F1)	<b>4 points</b>	<b>4 points</b>
	Choix des éléments engins: 2,5pts en F2/F3ou 2 points en F1	<u>Contrat de base</u> : 1 (F1/F2/F3) Revalorisation : Variété et richesse : 1,5 (F2/F3) - 1 (F1)		
<b>Collaboration</b>	Echanges : 2 pts	<u>Contrat de base</u> (4) : 0,80 Echanges Supp : 0,60 Richesse modalité : 0,20 Richesse Niveau : 0,20 Richesse engins : 0,20	<b>4 points</b>	-
	Relations : 2 pts	<u>Contrat de base</u> (4) : 0,80 Echanges Supp : 0,60 Richesse modalité : 0,20 Richesse Niveau : 0,20 Richesse engins : 0,20		
<b>Espace</b>	Composition de Base : 1 pt (F3) 1,5 pt (F1 / F2)	<u>Compo de base</u> : 1 point En F 3 variété du nombre de gymnastes présents sur le praticable	<b>4 points</b>	<b>3 points</b>
	Formations : 1,50 pt (F3) 1 pt (F2)	<u>Contrat de Base</u> (6) : 0,60 Revalorisation par le nombre : 0,30 Variété dans le niveau, les orientations : 0,30 Variété dans le placement : 0,30		
	Evolutions : 1,50 pt	Richesse dans les modes de déplacements, trajets : 0,50 Richesse dans les engins utilisés : 0,50 Utilisation de différents paramètres dans une évolution : 0,50		
<b>Musique</b>			<b>3 points</b>	<b>3 points</b>
		Total composition	<b>15 points</b>	<b>10 points</b>
<b>Exécution</b>			<b>10 points</b>	<b>10 points</b>

<b>Technique</b>		Engin :Concordance, mise à distance, prise légère (3 points en F2/F3 ou 4 points en F1) Corps : correction , appuis précis (3 points en F2/F3ou 4 points en F1)	<b>6 points</b>	<b>8 points</b>
<b>Synchronisation</b>		Synchronisation des partenaires, netteté des formations et des déplacements	<b>2 points</b>	-
<b>Présence</b>		Présence de tou(te)s les gymnastes, expression	<b>2 points</b>	<b>2 points</b>

## JURY

### COMPOSITION :

- C1 : Corps-engin : 2 juges
- C2 : Collaboration échanges et relations : 2 juges
- C3 : Musique et composition de base et espace : 2 juges

### EXECUTION : 4 juges

dont un est nommé **juge responsable** qui applique à la note finale les pénalités générales

### Interdits généraux :

- Nombre de gymnastes non conforme : -1 point
- Tenue non conforme : -1 point
- Durée de préparation supérieure à 20 secondes : -0,50
- Engin non réglementaire : -0,50
- Élément corporel interdit (acrobaties, pyramide...) -0,50

### CARACTERISTIQUES

- Les chorégraphies doivent mettre en valeur la relation entre la musique et le mouvement, la variété dans l'utilisation de l'espace, la richesse des relations entre partenaires (avec ou sans échanges des engins).  
DC 4
- La composition d'un enchaînement a pour objectif la mise en valeur de la recherche chorégraphique.
- Les chorégraphies doivent mettre en valeur la relation entre la musique et le mouvement, la variété dans l'utilisation de l'espace, en F2/F3 la richesse des relations entre partenaires (avec ou sans échanges des engins).
- Aucune exigence technique en difficulté n'est imposée.
- Une partie des gymnastes peut être en attente à l'extérieur du praticable durant la prestation d'autres gymnastes de l'équipe. Tout élément réalisé en dehors du praticable n'est pas évalué.
- Sous réserve de répondre à la chorégraphie, sont autorisés
  - Le travail à main-libre (sans excès et pas de manière prolongée)
  - Le placement d'engins autour du praticable,
  - L'immobilisation d'une ou plusieurs gymnastes sur le praticable.
- Un engin ne peut être dirigé vers l'extérieur du praticable sans qu'une gymnaste ne le récupère : pénalité de 0,50 pts.

En application du code FIG toutes les gymnastes doivent être en contact avec un engin en fin d'enchaînement. En début d'enchaînement les gymnastes sont autorisées à commencer sans engin de manière brève.

### AIDE A LA NOTATION ET A LA COMPOSITION

#### a) La valeur artistique comprend : 4 rubriques

##### - *Choix des éléments engins et corporels*

- Pour chaque groupe technique à l'engin, il faut exécuter au minimum un élément au choix.
- Le caractère spécifique de chaque engin doit être respecté.
- Les mouvements techniques doivent être exécutés avec une grande variété de forme, d'amplitude, de direction, de plan, de vitesse.
- Pour chaque groupe corporel, il faut exécuter au minimum un élément au choix.
- Les mouvements corporels doivent être en harmonie avec la technique engin.

Acros

Porters

##### - *Collaboration entre les gymnastes (F2/F3)*

- Chaque gymnaste doit servir la réussite de la chorégraphie de façon homogène, dans un esprit de collectivité et dans la poursuite d'un objectif commun.
- La chorégraphie doit être conçue de telle manière que l'idée de collaboration de toutes les gymnastes, dans toutes les parties de la chorégraphie (que ce soit pendant les moments de travail en individuel, en duo ou en ensemble) soit bien visible.

- Les échanges doivent faire intervenir différents paramètres (nombre de gymnastes, distance et rapport entre les gymnastes, mode de manipulation, orientation, niveau, variété dans les engins utilisés). **Ils ne sont valables que si toutes les gymnastes présentent sur le praticable y participent ; un échange en lancé obligatoire.**
- Les relations (travail avec partenaires sans échange) avec ou sans contact corporel ou engin dépendent de la bonne coordination entre les partenaires et doivent répondre aux caractéristiques essentielles de la G.R. (maniement d'engin et esthétique). Plusieurs paramètres peuvent être utilisés : corps, engins (relations corps/corps, engin/engin, corps/engin), nombre de gymnastes, mode de manipulation (engins toujours en mouvement).

**En Coupe de France** le travail relationnel ne suit pas la même règle que pour les échanges, ni celle du code FIG : toutes les gymnastes présentes sur le praticable ne sont pas obligées de participer à la relation ; ceci pour laisser plus de liberté à la composition .

**En F2/F3** les actions dynamiques telles que porter, tirer ou traîner une partenaire ainsi que les positions maintenues en appui sur une ou plusieurs gymnastes avec ou sans contact avec le sol sont autorisées à l'exception des pyramides.

- *La musique*

- Harmonie entre le caractère de la musique et le choix des éléments corporels et engin.
- Harmonie entre les structures rythmiques de la musique et le rythme des mouvements.
- Utilisation des lignes mélodiques et respect des phrases musicales.
- Création d'effets liés à l'utilisation de la musique.
- Mise en valeur du thème musical.

- *La composition de base et le traitement de l'espace*

La composition de base

La chorégraphie de base se caractérise par une idée guide réalisée par un discours unitaire moteur du début à la fin, avec une recherche de variété et d'originalité dans tous les domaines. On recherchera à créer des effets qui visent à surprendre, et / ou provoquer une émotion.

Le traitement de l'espace

- Variété des modes de déplacements (marche, course, pas rythmés...).
- Variété des trajets et des trajectoires (ligne droite, courbe...).
- Variété des directions (avant, arrière, latérale...).
- Variété des orientations (1, 2, 3...).
- Variété des niveaux (haut, médian, bas).
- Variété des distances et des rapports entre les gymnastes (2 mètres, 6 mètres, face à face...).
- Variété des formations (forme, taille, placement sur le praticable, nombre de gymnastes).
- Variété dans le passage d'une formation à une autre : évolution (en mobilisant une ou deux gymnastes, en

**b) L'exécution sur 10 points : Code FIG**

- Dans toute position ou élément, la recherche d'allongement est impérative.
- La fluidité des actions, l'amplitude dans les combinaisons d'éléments sont à rechercher constamment.
- Les appuis doivent être précis, sur l'axe choisi, sans déséquilibre ni réajustement, sans piétinement.
- Les placements doivent être justes et précis, sans courbure lombaire accentuée, épaules basses, bassin placé et non relâché.
- Les tours et les pivots se stabilisent pieds serrés ou dans une position nette. Il faut veiller à la qualité de l'allongement vers le haut, à la qualité du maintien du bassin en position intermédiaire par contraction des muscles abdominaux et fessiers.
- Lors des déplacements, il faut veiller à l'attaque de la pose des appuis par la demi-pointe et à l'amplitude du déplacement.
- Lors des sautelles ou des sauts, il est indispensable d'anticiper la réception. L'amorti se réalise avec délicatesse en mobilisant les articulations pieds - genoux dans leur totalité (ne pas faire de bruit) et en maintenant le dos dans l'axe vertical (ne pas « s'écrouler »).
- Les mouvements du corps et de l'engin doivent être exécutés avec une amplitude maximale et avec continuité.
- Le placement de la respiration doit contribuer à la justesse dans les actions corporelles et à l'engin.
- Les mouvements de l'engin sont accompagnés par les mouvements du corps.
- L'engin doit être manipulé loin du corps.
- L'engin évolue dans un plan déterminé du début à la fin de l'action (plan frontal, sagittal ou horizontal). Sa trajectoire doit être précise