



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE ESTHÉTIQUE DE GROUPE



IFAGG CODE DE POINTAGE PROGRAMME COURT

Catégorie enfant
Catégorie Junior et Sénior

(Toute utilisation ou modification de ce document
(totale ou partielle sans le consentement de l'IFAGG est interdite)

Valable à partir du 01.01.2024
Mis à jour en le 31 décembre 2023



1. PROGRAMME COURT	3
1.1 Idée générale du programme court	3
1.2 Nombre de gymnastes	3
1.3. Durée du programme court	3
1.4. Musique	3
1.5. Praticable de compétition	4
1.6. Tenues, coiffures et maquillages des gymnastes	5
1.6.1. Tenues	5
1.6.2. Coiffure et maquillage	5
1.7. Discipline	6
1.7.1. Dopage	6
1.7.2. Discipline des gymnastes et des entraîneurs	6
2. VALEUR TECHNIQUE	7
2.1. Caractéristiques des équilibres	7
2.2 Caractéristique des sauts	7
2.3. Caractéristiques des mouvements corporels	8
2.4. Série de pas de danse	8
2.5. Mouvement acrobatique	8
2.5.1. Mouvements acrobatiques interdits	9
2.6. Mouvements de souplesse	9
2.7. Liste des éléments obligatoires	10
2.7.1. Éléments technique catégorie Junior et Sénior	10
2.7.2. Éléments technique catégorie 12 - 14 (enfant)	12
2.7.3. Éléments technique catégorie 8 - 10 et 10 - 12 (enfant)	13
2.8. Évaluation de la valeur technique (VT)	14
3. VALEUR ARTISTIQUE	15
3.1. Composants artistiques requis de la composition	15
3.1.1. Qualité AGG (1,5)	16
3.1.2. Structure (1,7)	16
3.1.3. Musique & Expression (1,0)	18
3.1.4. Éléments de collaboration (0,8)	20
3.1.5. Pénalités	21
3.2. Évaluation de la qualité artistique	21
4. EXÉCUTION	22
4.1. Exigences d'exécution	22
4.2. Évaluation de l'exécution	23
5. JUGEMENT	24
5.1. Généralités	24
5.2. Juges d'évaluation	24
5.2.1. Panels d'évaluation	24
5.2.2. Juge responsable	24
5.2.3. Juges de ligne	25
5.2.4. Juges de temps	25
6. COMPTABILISATION DES POINTS	26
6.1. Généralités	26
6.2. Calcul des scores partiels	26
7. MODIFICATION DES RÈGLES	26
APPENDIX 1: TECHNIQUE GEG	27

1. PROGRAMME COURT

1.1 Idée générale du programme court

Un groupe est composé de 4 à 15 gymnastes nommés. Pour chaque compétition spécifique sur le tapis de compétition, une équipe est composée

Le but du programme court est de montrer aux gymnastes la technique de la GEG, le travail musculaire bilatéral et les capacités physiques. Le programme court offre un moyen facile d'entrer dans la GEG.

- Éléments techniques requis (liste des éléments requis, deux années identiques)
- L'ensemble de la composition doit être une série de groupes de mouvements différents
- Travail bilatéral (mouvements du corps, sauts et équilibres -> voir liste des éléments imposés)
- Les portés ne sont pas autorisés, uniquement avec des exigences particulières pour les catégories juniors et seniors.
- Pas d'éléments acrobatiques dans les catégories junior et senior

1.2 Nombre de gymnastes

Un groupe est composé de 4 à 15 gymnastes nommés. Pour chaque compétition spécifique sur le tapis de compétition, une équipe est composée de :

- 4-14 gymnastes en catégorie enfants
- 4-10 gymnastes en catégorie juniors et seniors

→ **Pénalité du juge responsable** : - 0,5 pour chaque gymnaste manquante ou supplémentaire.

1.3. Durée du programme court

La durée autorisée du programme court est de 1 min 25 s à 1 min 45 s.

Le chronométrage démarre dès le début du premier mouvement après que le groupe ait pris sa position de départ sur le tapis de compétition. Le chronométrage s'arrête dès que tous les gymnastes sont complètement immobiles.

→ **Pénalité par le juge responsable** -0,1 pour chaque seconde complète supplémentaire ou manquante. Une pénalité est proposée par les deux juges du temps.

L'entrée d'un groupe vers sa position de départ ne doit pas prendre trop de temps, être accompagnée de musique ou inclure des mouvements supplémentaires.

→ **Pénalité du juge responsable** (proposition de la majorité des juges VA) : -0,3 pour une entrée trop longue, accompagnée de musique ou comportant des mouvements supplémentaires

1.4. Musique

Dans le programme court, chaque équipe a le même style musical (thème), qui changera tous les deux ans.

Pour les catégories juniors/seniors le thème de la musique pour **2024-2025** est **MUSIQUE D'OPÉRA** - toutes les œuvres musicales utilisées dans les représentations d'opéra. Le choix de la musique est libre, mais elle doit montrer et soutenir clairement le thème.

La musique d'opéra est une musique classique spécialement conçue pour l'opéra et qui comporte différents types musicaux : Opéra classique, Opéra sérieux, Opéra buffa (opéra-comique de style italien du 18ème siècle), Opéra seria (tragédie-lyrique) (style sérieux de l'époque baroque) ou Opérette (jeu drôle et chantant). Les paroles peuvent être dans différentes langues.

Tous ces styles de musique d'opéra sont autorisés à être utilisés. La partie prédominante de la musique doit rester dans le style de l'opéra classique. Divers arrangements d'opéra (rock, contemporain, récent, moderne etc.) sont autorisés s'ils ne dépassent pas plus de 50 % de la musique.



Pour les catégories enfants le thème de la musique pour **2024-2025** est la **MUSIQUE À CARACTÈRE ETHNIQUE-FOLKLORIQUE**. Ce type de musique comprend la danse folklorique traditionnelle, la musique folklorique contemporaine ainsi que toute musique impliquant une organisation culturelle. Par exemple : musique africaine, celtique, orientale, reggae, afro-cubain et autres.

La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments. Les voix et les mots sont autorisés dans le morceau de musique. La musique doit être unifiée et complète, sans interruption, avec une structure claire et bien définie, et elle doit être adaptée à la catégorie d'âge des gymnastes. Les fragments musicaux déconnectés ou les effets sonores irréguliers ne sont pas autorisés. Un signal court peut retentir avant la musique. Une courte introduction musicale sans mouvement est autorisée. Les gymnastes ne sont pas autorisés à émettre des sons vocaux, à l'exception de simples applaudissements, tapotements ou effets rythmiques similaires.

Il doit y avoir un seul morceau de musique enregistré sous la forme demandée par les organisateurs.

→ Pénalité du juge responsable (proposition de la majorité des juges VA) : -0,5 pour le style musical incorrect

Les informations suivantes doivent être clairement indiquées en anglais sur le fichier musical :

- Nom du club et nom du groupe
- Pays du groupe
- Catégorie de compétition
- Temps de la musique

Le(s) nom(s) du(des) compositeur(s) et le titre de la musique doivent être fournis aux organisateurs sur demande. Le programme doit être interprété dans sa totalité avec un accompagnement musical.

Lorsqu'une musique incorrecte est jouée, le groupe est responsable d'arrêter immédiatement le programme. Le groupe redémarre son programme dès que la bonne musique commence.

Un groupe ne peut répéter son programme que dans des situations de « force majeure », comme un accident ou une erreur provoquée par les organisateurs (ex: panne de courant, erreur de sonorisation, etc.). L'approbation du juge responsable/jury supérieur est requise pour la répétition du programme.

1.5. Praticable de compétition

La taille du praticable de compétition est de 13 m x 13 m, bordure comprise. La limite doit être clairement marquée et avoir une largeur d'au moins 5 cm. Les gymnastes ne sont pas autorisés à sortir de la zone de compétition pendant le programme de compétition, y compris les positions de départ et de fin.

→ Pénalité du juge responsable : -0,1 pour chaque gymnaste à chaque franchissement de la ligne limite.
Des pénalités sont proposées par les juges de ligne.

1.6. Tenues, coiffures et maquillages des gymnastes

1.6.1. Tenues

La tenue de compétition utilisée par un groupe doit être un justaucorps ou une combinaison de gymnastique, avec ou sans jupe et avec un attrait esthétique appréciant l'esprit et les principes du sport de compétition, mais pas un spectacle ou une performance.

La tenue de compétition doit être identique (en matière et en style) et de la même couleur pour tous les membres du groupe. Toutefois, si la tenue est réalisée dans une matière à motifs, quelques légères différences dues à la coupe sont tolérées. La tenue de compétition doit rester inchangée tout au long du programme. Les gymnastes doivent exécuter le programme avec des chaussons à bout de couleur beige (pointes).

La tenue de compétition doit être faite d'un matériau non transparent à l'exception des manches, de l'encolure et des jambes pour la partie située sous le pli de l'entrejambe. Le décolleté du justaucorps ne doit pas être plus bas que le haut des seins devant et le bas des omoplates derrière. La coupe de la jupe doit être suffisamment longue pour couvrir l'aine devant et les fessiers derrière. La tenue de compétition ne doit pas distraire ou empêcher la vision claire des mouvements ni perturber l'évaluation de l'exécution.

Il est permis d'avoir :

- Des collants jusqu'aux chevilles, sur ou sous le justaucorps,
- Des petites décorations sur le justaucorps / jupette (rubans, strass, rosettes, etc.), qui doivent toujours être esthétiques et ne pas perturber l'exécution de la composition,
- Des bandages et bandes de maintien couleur peau,
- Les emblèmes et logos nationaux conformes au Règlement Général des Compétitions (taille max. 30 cm²). Les emblèmes peuvent être situés sur le haut des bras ou sur les hanches de la tenue de compétition.

Il est interdit d'avoir :

- Des chapeaux ou tout autre couvre-chef,
- Des décorations séparées sur les poignets, les chevilles et/ou le cou,
- Tous types de boucles d'oreilles et autres bijoux,
- Toutes lumières sur le justaucorps,
- Gants ou manches sur la paume,
- Des décorations ou éléments décoratifs trop grands dans la tenue de compétition qui ne permettent pas aux juges de voir les mouvements,
- Pantalon

La tenue de compétition ne doit blesser/insulter aucune religion ou nationalité et ne doit exprimer aucune attitude/opinion politique.

→ **Pénalité du juge responsable** (proposition de la majorité des juges VA) : -0,3 pour tenue blessante / insultante, exprimant sa religion, ou prise de position politique, pouvant blesser des personnes.

1.6.2. Coiffure et maquillage

Les cheveux (sauf cheveux courts) doivent être attachés pour la sécurité des gymnastes. Les petites décorations de cheveux (y compris un chouchou autour du chignon) sont autorisées (la taille maximale de toutes les décorations de cheveux est d'environ 5 x 10 cm, la hauteur du cuir chevelu max 1 cm) et doivent être du même style. La coiffure des gymnastes doit rester inchangée du début jusqu'à la fin du programme. Chaque coiffure détruite entraînera une pénalité VA.

Précision : La perte des petites épingles à cheveux et des petits strass ne sera pas pénalisée.

Il est interdit d'utiliser des teintures capillaires pouvant se transférer sur la zone de compétition.

Le maquillage doit être conforme aux principes du sport de compétition, mais pas à un spectacle ou à une performance.

Le maquillage sportif, modéré et esthétique est autorisé. Le maquillage théâtral, les dessins ou autres dessins sur le visage, les pierres ou paillettes, les ombres scintillantes, la couleur de rouge à lèvres trop

foncée/non naturelle, les lentilles de contact colorées, etc. ne sont pas autorisés. Les faux-cils sont autorisés (pas plus de 1 cm).

→ **Pénalité du juge responsable** (proposition de la majorité des juges VA) : -0,1 pour une gymnaste et 0,2 pt pour deux gymnastes ou plus pour tenue vestimentaire, coiffure ou maquillage non conforme au présent règlement.

→ **Pénalité du juge responsable** (proposition de la majorité des juges VA) : -0,1 pour chaque coiffure détruite.

→ **Pénalité du juge responsable** (proposition des juges de ligne): -0,1 pour chaque objet perdu (décoration des cheveux, pointes, etc.).

→ **Pénalité du juge responsable** (proposition des juges de ligne): -0,2 pour chaque tache de couleur sur la zone de compétition causée par la teinture des cheveux.

1.7. Discipline

1.7.1. Dopage

Voir la réglementation de l'IFAGG dans le code de pointage

Pour pouvoir participer aux événements IFAGG, une personne doit respecter les règles antidopage. Tous les gymnastes, entraîneurs, assistants des gymnastes et officiels doivent se familiariser avec les règles de dopage. Des informations sur les substances et méthodes interdites sont disponibles sur la page web de WADA : www.wada-ama.org

1.7.2. Discipline des gymnastes et des entraîneurs

Toutes les équipes doivent être présentes et exécuter leur programme à l'entraînement officiel. **Les entraînements officiels ont lieu uniquement dans les compétitions de catégorie A.**

Si un groupe ne participe pas à l'entraînement officiel de la compétition, il lui est interdit de participer à cette compétition (sauf circonstances atténuantes et seulement avec l'approbation du juge responsable/du conseil de l'IFAGG).

Toutes les équipes et entraîneurs doivent respecter l'équipe en compétition et ne pas la déranger, pendant l'évaluation des juges et le public pendant la compétition et/ou les entraînements. Les voix fortes ou la musique provenant de l'extérieur de la zone de compétition lors des performances d'autres équipes ne sont pas autorisées et entraîneront une pénalité déduite de VA.

→ **Pénalité du juge responsable : -0,3 pour discipline de l'entraîneur**

Les gymnastes ne sont pas autorisés à s'échauffer sur place avant d'entrer sur le tapis. Pendant le programme de compétition, les entraîneurs et les gymnastes remplaçants doivent rester à l'endroit désigné pour les entraîneurs. Ils ne peuvent rester dans aucun endroit visible à proximité du tapis. Cela entraînera une pénalité déductible de VA.

→ **Pénalité du juge responsable : -0,3 pour discipline de l'entraîneur et/ou du/des gymnaste(s)**

En aucun cas, un entraîneur, un chef de délégation ou toute autre personne officielle ne peut communiquer verbalement ou par signaux avec une gymnaste ou avec un groupe pendant le programme. Toute aide contribuant à la bonne exécution d'un programme entraînera une pénalité retenue sur VA.

→ **Pénalité du juge responsable : -0,3 pour toute assistance**

Les gymnastes ne sont pas autorisés à émettre de sons vocaux pendant le programme, à l'exception de simples applaudissements, tapotements ou effets rythmiques similaires, ce qui entraînera une pénalité déduite de VA.

→ **Pénalité du juge responsable** (proposition de la majorité des juges AV) : -0,1 à chaque fois.

Pour d'autres règlements disciplinaires, voir le Code de discipline IFAGG.

2. VALEUR TECHNIQUE

LA NOTE MAXIMALE POUR LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES EST :

- CATÉGORIES JUNIOR / SÉNIOR – 5,0 pt
- CATÉGORIES ENFANTS – 4,0 pt

La valeur technique (VT) est constituée de 12 éléments obligatoires (combinaisons de mouvements corporels, sauts, équilibres et pivots) qui sont les mêmes pour chaque équipe. Chaque équipe doit exécuter les éléments techniques indiqués dans la liste des éléments obligatoires.

REMARQUE: Tous les éléments doivent être exécutés selon les critères écrits dans le texte – les images ne sont que des exemples !

L'exécution d'un élément n'étant PAS dans la liste, sera automatiquement compte à zéro [0] points.

L'idée du programme court est de montrer la technique GEG, le travail musculaire bilatéral, les capacités physiques et différents types de combinaisons techniques GEG.

2.1. Caractéristiques des équilibres

Tous les équilibres doivent être effectués clairement et présenter les caractéristiques suivantes :

- La forme est fixée et bien définie (« photo »)
- hauteur suffisante de la jambe relevée, selon les critères de l'élément,
- Un bon contrôle du corps pendant et après l'équilibre.
- Exécuté avec un relevé ou sur pied plat

Équilibres statiques :

- Exécuté sur un pied, sur un genou ou en position cosaque
- La jambe libre doit être levée à 90° minimum
- Une seule jambe peut être pliée lors d'un équilibre

Promenade / tour lents :

- Une rotation de 360° doit être réalisée dans une forme fixe
- Lors de la réalisation d'un tour lents /promenade avec 360°, 4 appuis talons maximum sont autorisés.
- Les tour lents / promenade doivent démarrer après que la position initiale de l'équilibre soit fixée
- Tous les critères concernant le niveau de la jambe libre, l'appui de la main et la forme des mouvements du corps sont les mêmes que pour les équilibres statiques

Illusions :

- Une rotation de 360° depuis la ligne des épaules et des hanches doit être effectuée

Pivots:

- Une rotation d'un minimum de 360° doit être effectuée dans une forme fixe.
- Si la rotation requise dans un équilibre dynamique n'est pas effectuée par chaque gymnaste, l'élément n'est pas compté comme un équilibre.
- Les deux jambes peuvent être pliées lors des pivots

2.2 Caractéristique des sauts

Les sauts doivent avoir les caractéristiques suivantes :

- Forme fixe et bien définie pendant le vol,
- Forme fixe et bien définie lors de la rotation du saut ou du saut tournant,
- Une bonne amplitude lors du saut,
- Un bon contrôle du corps pendant et lors de la réception du saut,
- La réception doit être légère et douce.

2.3. Caractéristiques des mouvements corporels

Les mouvements corporels doivent avoir les caractéristiques suivantes :

- La gymnastique esthétique de groupe est composée de mouvements corporels totaux stylisés et naturels où les hanches constituent le centre du mouvement de base.
- Un mouvement effectué avec une partie du corps se reflète dans tout le corps.
- Toutes les séries de mouvements corporels (BMS) doivent être exécutées avec fluidité et souligner la continuité d'un mouvement à l'autre comme si elles avaient été créées par le mouvement précédent et peuvent être exécutées avec des mouvements de bras (swing, poussées, ondes, etc.) ou différents types de pas (pas rythmés, marche, course, etc.).

Série A	2 MC
Série B	3 MC
Série C	4 MC

Mouvements corporels fondamentaux :

- Ondes
- Swing
- Inclinaison
- Ligne
- Torsion
- Contraction
- Relacher

2.4. Série de pas de danse

Les enchaînements de pas, de sauts et de sauts doivent développer l'agilité des gymnastes. L'exécution des pas, des sauts doit faire preuve d'une bonne technique et d'une bonne coordination et doit être exécutée de manière rythmée.

Exemple :

- variations de marche et de course
- variations de différents pas de danse (par exemple valse, polka, etc.)
- variations de sauts et pas de danse folklorique

2.5. Mouvement acrobatique

Les éléments acrobatiques sont des mouvements dans lesquels le corps du gymnaste tourne sur ou au-dessus de sa position verticale (ligne tête-épaules-hanches) à l'envers avec appui de la ou des mains, de la tête ou en l'air.

- Les éléments pré-acrobatiques sont autorisés lorsqu'ils ne contiennent pas une position verticale inversée de la ligne tête-épaules-hanches.
- **NOTE** : Le saut périlleux (en avant ou en arrière) sans temps de saut compte comme un mouvement corporel et n'est donc pas considéré comme un élément acrobatique.

Dans les mouvements acrobatiques, les gymnastes doivent faire preuve d'un bon contrôle musculaire, d'une bonne coordination et d'une bonne agilité. Les mouvements acrobatiques doivent être fluides et naturellement intégrés dans la composition.

Les mouvements acrobatiques doivent être exécutés en tenant compte de l'agilité, des compétences et de la technique correcte des gymnastes.

Exemple

- Roue (tous types) sans arrêts clair à la verticale

2.5.1. Mouvements acrobatiques interdits

Les mouvements acrobatiques suivants ne sont autorisés à aucun moment de la composition:

- Supports avec la main, la tête ou le coude
- Tout mouvement acrobatique avec temps dans les airs

2.6. Mouvements de souplesse

Les mouvements de souplesse doivent montrer une ligne nette, une amplitude et un bon contrôle. Les mouvements doivent être exécutés avec une bonne qualité technique, respecter la bonne position du corps, l'amplitude et la maîtrise du mouvement, avoir une technique parfaite et respecter le bien-être et la sécurité du corps, ainsi qu'un équilibre raisonnable entre la souplesse, tout en affichant un bon équilibre de flexibilité et de force. La forme du mouvement doit être clairement visible.

La composition doit montrer la souplesse des jambes des gymnastes sur le plan antéro-postérieur avant et arrière, et latérale. Sur le plan antéro-postérieur avant, la souplesse doit être montrée par le côté gauche et droit. L'amplitude doit être de 180 °.

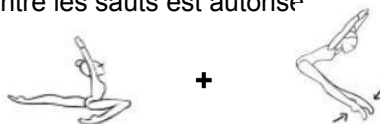
Exemple :

- Écart latéral :
 - Écart au sol
 - Équilibre, écart latéral avant avec la jambe libre tenue avec / sans l'aide des mains, l'amplitude est de 180 °
 - Saut grand jeté, l'amplitude est de 180°

2.7. Liste des éléments obligatoires

2.7.1. Éléments technique catégorie Junior et Sénior

1. **Série de sauts (0,3)** : série de 2 sauts composés d'un saut de biche jambe droite pliée devant (90°) (le pied d'appui avant le saut est la jambe gauche) + un pas + saut cabriole (45°) avec MC (ligne 45°). Un maximum de 3 pas entre les sauts est autorisé



2. **Série d'équilibre (0,3)** : série de 2 équilibres composé d'un équilibre arrière jambe droite levée (à plus de 90°) sans appui de main, la jambe libre est tendu et le corps en position horizontale + un pas pour changement de jambe d'appui (pas de fermeture des jambes) + équilibre avant jambe gauche levée (plus de 90°) avec le même appui, opposé ou les deux mains, corps et jambes tendus (la jambe levée peut également être pliée).



Séries combinées

Les séries de mouvements corporels qui font partie des séries combinées doivent comprendre au moins 3 mouvements corporels.

3. **Saut + équilibre (0,3)** : saut cosaque jambe gauche devant tendu (le pied d'appui avant le saut est la jambe droite) + un pas + équilibre avant jambe droite relevée devant (plus de 90°) avec flexion vers l'avant, la jambe d'appui est fléchie.



4. **Pivot 360° + Série de mouvements corporels B (0,5)** : Tout type de pivot de forme passé (libre choix de la jambe et sens de rotation) + Série de mouvements corporels B comprenant au moins 3 mouvements corporels libre de choix.



+ Série de mouvements corporels B (3 MC libres)

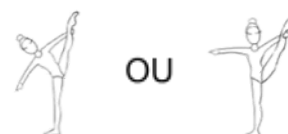
5. **Saut + Série de mouvements corporels B (0,5)** : Jeté en tournant avec saut jambe droite tendu devant (min 135° d'amplitude) (le pied d'appui avant le saut est la jambe gauche) + Série de mouvements corporels B comprenant au moins 3 mouvements corporels libres de choix.



+ Série de mouvements corporels B (3 MC libres)

6. **Série de mouvements corporels B + Équilibre (0,5)** : Série de mouvements corporels B comprenant au moins 3 mouvements corporels commençant par une contraction + équilibre de côté avec la jambe gauche levée (90°) avec l'aide de la main gauche, jambe tendues (avec ou sans inclinaison vers la droite)

Série de mouvements corporels B commençant par une contraction +



7. **Série de mouvements corporels B + Saut (0,5)** : Série de mouvements corporels B comprenant au moins 3 mouvements corporels commençant par une torsion + grand écart latéral (min 135°) commençant par un assemblé, les 2 jambes sont tendues ou une jambe fléchie avec ou sans inclinaison vers l'avant.

Série de mouvements corporels B commençant par une torsion +



Série de mouvement corporel

Les séries de mouvements corporels comprennent au moins trois mouvements corporels (libre choix dans l'ordre des mouvements corporels en série).

8. **Série de mouvements corporels B avec changement de niveaux (0.4)** :

Pour le changement de niveau, tous les gymnastes doivent montrer au moins un mouvement corporel au niveau debout et un mouvement corporel au sol pendant la série

9. **Série de mouvements corporels C avec déplacements (0.5)** :

Pour se déplacer, tous les gymnastes doivent se déplacer clairement, au moins 1,5 m. Se déplacer, c'est changer de lieu au sein de la zone de compétition. Cela peut être fait en faisant des pas, en roulant, etc.

10. **Deux (2) ondes corporelles totales différentes (0,3 chacune = 0,6)**

11. **Deux (2) swings totaux différents (0,3 chacun = 0,6)**

Les ondes et swing demandés peuvent être inclus dans la série de mouvements corporels ou les séries combinées.

Note ! L'ordre des éléments techniques obligatoires à l'intérieur de la composition est libre..

2.7.2. Éléments technique catégorie 12 - 14 (enfant)

1. Une série de mouvements corporels A (0,3) incluant un relâché
2. Une série de mouvements corporels B (0,4) incluant une contraction
3. Une série de mouvements corporels C (0,5) incluant une ligne et une inclinaison
4. Saut isolé (0,2): Saut groupé avec rotation à 360° (libre choix de jambe et de sens de rotation)



5. Série de saut (0,3): série de 2 sauts commençant par un grand jeté d'amplitude 135° (jambe gauche devant) qui décolle de la jambe droite et la jambe gauche devant pendant le saut + saut ciseaux commencé à partir de la jambe droite (amplitude de 90° entre les jambes). 1 ou 3 pas entre les 2 sauts sont autorisés.



6. Équilibre dynamique (0,2) : Pivot passé avec rotation à 360° (libre choix de la jambe et sens de rotation))



7. Série d'équilibre (0,3) : série de 2 équilibres composés d'un équilibre avant jambe gauche relevée à plus de 90° sans appui de main + un pas pour changer de jambe d'appui (pas de fermeture des jambes) + équilibre côté jambe droite relevée 135° avec appui main



8. Série de pas de danse (0,3) : se compose d'au moins 6 pas, d'au moins 2 types différents, avec un déplacement.

9. Élément acrobatique (0,2) : libre choix (maximum deux types différents)

10. Série combinée (0,5) – doit être obligatoirement composé d'une série de mouvements corporels B + tout autre élément (saut ou équilibre), variante possible :

- Série de mouvements corporels + Saut
- Série de mouvements corporels + Équilibre
- Saut + Série de mouvements corporels
- Équilibre + Série de mouvements corporels

11. 2 Éléments de souplesse au sol (droite & gauche) (0,1 chacun = 0,2) – grand écart droit et grand écart gauche, peut être inclus à l'intérieur de tout autre élément requis

12. Onde latérale totale (0,3) – peut être inclus dans n'importe quelle série de mouvements corporels

13. Swing latéral total (0,3) – peut être inclus dans n'importe quelle série de mouvements corporels

Note : L'ordre des éléments techniques requis à l'intérieur de la composition est libre.

2.7.3. Éléments technique catégorie 8 - 10 et 10 - 12 (enfant)

1. Une série de mouvements corporels A (0,3) incluant une ligne
2. Une série de mouvements corporels B (0,4) incluant une inclinaison
3. Une série de mouvements corporels C (0,5) incluant une torsion
4. Saut isolé (0,2) : Saut cosaque à partir d'un assemblé avec ou sans flexion en avant (jambe droite devant)



5. Série de saut (0,3) : série de 2 sauts comprenant un saut de biche (jambe gauche devant) + un saut passé d'amplitude 90° jambe droite pliée (avec ou sans mouvement corporel). 1 ou 3 pas entre les sauts sont autorisés



+



6. Équilibre isolé (0,2) : Équilibre latéral jambe gauche relevée à plus de 90° avec appui de la même main (avec ou sans inclinaison vers la droite)



OU



7. Série d'équilibre (0,3) : série de 2 équilibres composée d'un équilibre avant jambe droite levée à plus de 90° (avec appui de la main) + un pas pour changer de jambe d'appui (pas de fermeture des jambes) + équilibre arrière jambe gauche relevée (plus de 90°) sans appui main, la jambe libre est tendue, le corps en position horizontale



+



8. Série de pas de danse (0,3) : se compose d'au moins 6 pas, d'au moins 2 types différents, avec un déplacement.
9. Élément acrobatique (0,2): Roue (deux variantes maximum de roue sont autorisées)
10. Série combiné (0,5) – doit être obligatoirement composé d'une série de mouvements corporels + tout autre élément (saut ou équilibre), Chaque gymnaste doit exécuter la série combinée identique.

Variantes possibles :

- Série de mouvements corporels + saut
- Série de mouvements corporels + équilibre
- Saut + Série de mouvements corporels
- Équilibre + Série de mouvements corporels

11. 2 Éléments de souplesse au sol (droite & gauche) (0,1 chacun = 0,2) – grand écart droit et grand écart gauche, peut être inclus à l'intérieur de tout autre élément requis
12. Onde totale avant (0,3) : peut être inclus à l'intérieur de n'importe quelle série de mouvements corporels
13. Swing total avant (0,3) : peut être inclus à l'intérieur de n'importe quelle série de mouvements corporels

Note : L'ordre des éléments techniques requis à l'intérieur de la composition est libre.



2.8. Évaluation de la valeur technique (VT)

Le Panel TV évalue les éléments techniques de la composition et compte leur valeur.

Les éléments techniques doivent être exécutés en même temps, en canon ou dans un court laps de temps. Les éléments techniques répétés à l'identique plusieurs fois dans un programme ne seront comptabilisés qu'une seule fois.

Tous les gymnastes d'une équipe doivent exécuter les éléments techniques avec une bonne qualité, sinon les éléments ne seront pas considérés comme des difficultés pour la valeur technique.

Catégorie Junior / Sénior :

- Si un (1) ou plusieurs gymnastes ne présentent pas l'élément technique avec succès, l'élément ne comptera pas pour les points.

Catégorie Enfant :

- Les 2/3 du groupe doivent exécuter l'élément requis de manière acceptable pour qu'il soit pris en compte dans la Valeur Technique.

3. VALEUR ARTISTIQUE

La philosophie de la gymnastique esthétique de groupe est fondée sur des mouvements harmonieux, rythmés et dynamiques exécutés avec l'utilisation naturelle de la force et faisant preuve de continuité et de fluidité. La gymnastique esthétique de groupe est composée de mouvements corporels totaux stylisés et naturels où les hanches constituent le centre du mouvement de base.

NOTE MAXIMALE POUR LA VALEUR ARTISTIQUE POUR TOUTES LES CATÉGORIES – 5,0

L'évaluation de la valeur artistique sera effectuée avec le tableau de déduction AV pour SP.

Le thème/style musical est le même pour chaque équipe participant au programme court. Les juges de valeur artistique évalueront la manière dont l'équipe montre et soutient le thème tout au long de la composition avec la technique GEG.

3.1. Composants artistiques requis de la composition

La valeur artistique (VA) se compose de :

Valeur artistique (VA) Max 5.0			
Qualité AGG Max 1.5 <ul style="list-style-type: none"> AGG technique 0.5 Fluidité dans la liaison des mouvements et des séries de mouvements 0.5 Continuité 0.5 	Structure Max 1.7 <ul style="list-style-type: none"> Unité 0.1 Variété de composition : <ul style="list-style-type: none"> Directions, plans et niveaux 0.3 Utilisation de l'espace et formations 0.5 Déplacements 0.3 Mouvements corporels 0.1 Tempo and dynamique 0.4 	Expression et musique Max 1.0 <ul style="list-style-type: none"> Caractère et style de la composition 0.2 Langage corporel expressif 0.2 Musique 0.6 	Éléments de collaboration Max 0.8 <ul style="list-style-type: none"> Collaboration d'équipe sans porté 0.2 Collaboration en duo ou en trio sans porté 0.2 Élément de mouvement d'équipe synchronisé 0.2 Élément "canon" de l'équipe 0.2
Pénalités			

3.1.1. Qualité AGG (1,5)

Technique AGG

La philosophie de la Gymnastique Esthétique de Groupe est fondée sur des mouvements harmonieux, rythmés et dynamiques exécutés avec une utilisation naturelle de la respiration et de la force, faisant preuve de continuité et de fluidité. La gymnastique esthétique de groupe est composée de mouvements corporels totaux stylisés et naturels où les hanches constituent le centre du mouvement de base..

La composition doit être réalisée en utilisant la technique de mouvement total du corps qui suit la philosophie AGG.

Les mouvements corporels et les séries de mouvements corporels avec la technique AGG doivent être prédominants dans la composition.

Déduction techniques AGG :

- La composition ne montre pas la technique totale du mouvement corporel :
 - pendant certaines parties du programme -0.3
 - pendant tout le programme -0.5

Fluidité dans la liaison des mouvements et des séries de mouvements

Les mouvements et les séries de mouvements doivent s'enchaîner de manière fluide et naturelle. Les mouvements doivent être liés ensemble de manière à ce que le flux des mouvements se poursuive d'un mouvement à l'autre comme s'il avait été créé par le mouvement précédent, soulignant ainsi la continuité.

La composition doit montrer des éléments et des séries d'éléments sans que ceux-ci n'apparaissent comme des parties distinctes.

Déduction fluidité dans la liaison des mouvements et des séries de mouvements

- Les mouvements et séries de mouvements ne sont pas liés de manière fluide et naturelle aux mouvements précédents ou suivants :
 - Pendant certaines parties du programme -0.3
 - Pendant tout le programme -0.5

Continuité

La composition doit montrer une continuité depuis le début jusqu'à la fin du programme. Toute partie de la composition qui perturbe ou interrompt la continuité du programme entraînera une déduction pour continuité.

Les erreurs de continuité incluent par ex. levées ou éléments pré-acrobatiques mal connectés ou exécutés, connexion mauvaise ou illogique des éléments (par exemple course ordinaire), position verticale inversée fixe de la ligne tête-épaules-hanches pendant les éléments, etc.

Déduction continuité :

- connexions illogiques dans le programme -0.1 / chaque fois
- le gymnaste est statique pendant le programme -0.1 / chaque fois

Remarque : La déduction maximale pour « Continuité » est de 0,5 !

3.1.2. Structure (1,7)

Unité

La composition doit former une unité totale du début jusqu'à la fin du programme, même si la composition est variée. Différentes parties de la composition ne peuvent pas apparaître comme des parties distinctes.

Les ruptures dans la structure et le style de la composition ne sont pas autorisées. Le scénario de la composition ne doit pas être brisé.

Différents types de solos ou de canons donnent des nuances à la composition, mais il ne faut pas en abuser. Une bonne synchronisation et des techniques similaires ainsi que la performance en équipe doivent être prédominantes.

Déduction unité :

- La composition ne forme pas une unité totale -0,1

Variété de la composition

La structure de l'ensemble de la composition doit être polyvalente et variée. Cela inclut la variété de la composition, la variété des directions, des plans et des niveaux, la variété de l'utilisation de l'espace et des formations, la variété des déplacements et la variété des mouvements du corps.

La composition globale doit être variée. L'utilisation des différents groupes de mouvements (mouvements du corps, équilibres, sauts et sauts) doit être variée et doit être en harmonie et en équilibre lors de la composition.

Variété de directions, de plans et de niveaux

La composition doit être exécutée en utilisant différentes directions (avant, arrière, latéral, diagonal, oblique) et différents plans et niveaux (niveau bas : par exemple au sol ; niveau haut : par exemple en position debout avec le corps surélevé, ou dans les airs comme sauts et sauts ; et niveau moyen : entre les niveaux bas et élevés - par exemple à genoux ou sur les jambes pliées avec le corps penché).

Toute l'équipe doit montrer des mouvements et des séries à chaque niveau pendant le programme. L'ensemble de l'équipe doit montrer différentes directions en même temps ainsi que différents plans et niveaux en même temps. La même direction, plan ou niveau peut durer max. 10 secondes à chaque fois et doit ensuite être changé immédiatement.

Déductions variété de directions, plans et niveaux :

- Rester trop longtemps (plus de 10 secondes) dans une direction : -0.1 / chaque fois un plan ou un niveau
- Ne pas afficher tous les critères requis (direction, plan et niveau) : -0.1 / chaque fois

Remarque : La déduction maximale pour la « Variété des directions, des plans et des niveaux » est de 0,3 !

Variété dans l'utilisation de l'espace et des formations

L'équipe doit utiliser toutes les zones du tapis de compétition. Les formations doivent varier en taille et en emplacement dans la zone de compétition. **L'équipe doit présenter un minimum de 6 formations différentes au cours du programme.**

La même formation et/ou le même emplacement de la formation sur l'aire de compétition ne doivent pas être surutilisés (= utilisés plus de trois fois) pendant le programme. La même utilisation de l'espace ou la même formation peut durer max. 10 secondes à la fois, puis il faut le changer immédiatement.

Déductions Variété dans l'utilisation de l'espace et déductions des formations :

- Rester trop longtemps (plus de 10 secondes) dans la même formation ou au même endroit : -0,1 / chaque fois
- Même formation et/ou emplacement de la formation est surutilisée (utilisée plus de 3 fois) : -0,1 / chaque fois
- Certaines parties de la zone de compétition sont non utilisées : -0,1
- Moins de 6 formations différentes : 0,1

Remarque : La déduction maximale pour la « Variété dans l'utilisation de l'espace et des formations » est de 0,5 !

Variété dans les déplacements

Les déplacements dans la zone de compétition doivent être fluides et avoir une raison logique. Les voyages peuvent être effectués par ex. en faisant des pas, en roulant ou en sautant. Les voyages doivent démontrer une bonne technique et utiliser différents styles ou types de voyages.

Si le déplacement est effectué avec des marches, ces marches de connexion ne doivent pas inclure de marches ordinaires ou de marches de style incohérent et les marches de connexion ne doivent pas être surutilisées. Le même moyen de déplacement ne doit pas être abusé (= utilisé plus de trois fois) pendant le programme.



Déduction variété dans les déplacements :

- Déplacement sans raison logique (changement de lieu illogique) -0.1 / chaque fois
- Le même moyen de déplacement est surutilisé (utilisé plus de trois fois) -0.1 / chaque fois

Remarque : La déduction maximale pour la « Variété des voyages » est de 0,3 !

Variété dans les mouvements corporels

La composition doit contenir différents mouvements corporels, séries de mouvements corporels et différents types de mouvements. Des mouvements corporels ou des types de mouvements similaires ne doivent pas être surutilisés.

La variété doit être démontrée par :

- effectuer tous les mouvements corporels fondamentaux, avec des formes de mouvements corporels variées,
- montrer des mouvements dans différents plans, niveaux ou avec différentes puissances ou tempos,
- avec et sans marches.

Déduction de variété de mouvements corporel :

- Ne remplit pas tous les critères requis -0.1
- Des mouvements corporels similaires sont surutilisés -0.1

Remarque : La déduction maximale pour la « Variété des mouvements corporels » est de 0,1 !

Tempo et dynamique

- Parties rapides et lentes

La variation du tempo de la composition doit être claire. La structure de la composition doit comporter au moins une partie clairement rapide et au moins une partie clairement lente, et les gymnastes doivent être capables d'exécuter des tempos différents pendant le programme.

- Parties fortes et douces

La composition doit être dynamique. La structure de la composition doit comporter au moins une partie clairement forte et au moins une partie clairement douce, et les gymnastes doivent être capables d'exécuter différentes dynamiques au cours du programme.

Déduction tempo et dynamique

- Il manque au moins une partie rapide - 0.1
- Il manque au moins une partie lente - 0.1
- Il manque au moins une partie forte - 0.1
- Il manque au moins une partie douce - 0,1

3.1.3. Musique & Expression (1,0)

Caractère et style de la composition

La composition doit avoir un caractère et un style clairement définis. Le caractère et le style doivent être présents dans toute la composition. L'idée et l'atmosphère de la composition doivent former une unité cohérente, montrant le caractère et le style de la composition.

Caractère et style des déductions de composition :

Le caractère et le style de la composition ne sont pas développés :

- Pendant certaines parties du programme -0.1
- Pendant tout le programme -0.2

Langage corporel expressif

La composition doit être expressive et l'expressivité doit se manifester dans les mouvements tout au long du programme. L'idée et l'expressivité de la composition doivent former une unité cohérente dans l'ensemble de la composition. L'expression doit se développer à travers des mouvements et des séries de mouvements, et non à travers des expressions séparées et contraintes.

La composition doit présenter un attrait esthétique ; cela se voit dans les mouvements et dans le style des expressions gymnastiques. Le langage corporel expressif doit être adapté à la catégorie d'âge des gymnastes, au niveau de compétence du groupe et à la capacité du groupe à exprimer le style.

L'expression doit être adaptée au style et paraître naturelle. Les expressions faciales trop dramatiques ne sont pas considérées comme naturelles et appropriées pour la GEG.

Déduction langage corporel :

Le langage corporel n'est pas expressif et/ou approprié pour la GEG :

- Pendant certaines parties du programme -0.1
- Pendant tout le programme -0.2

Musique

La musique doit correspondre à l'idée et à l'expression de la composition. Dans la composition, les mouvements, le style et le rythme de la musique doivent correspondre. Les mouvements des gymnastes doivent former une unité avec la musique, et si le tempo ou l'atmosphère de la musique change, cela doit se refléter dans la composition et l'exécution.

La composition doit compléter la structure de la musique, par ex. en utilisant les accents de la musique et sa mélodie. De plus, l'utilisation du rythme et de la mélodie ainsi que les différentes nuances et effets de la musique doivent être montrés dans la composition. Une musique de fond monotone n'est pas autorisée.

La musique de la composition doit être variée en tempo et en dynamique. La musique doit comporter au moins une partie rapide, au moins une partie lente, au moins une partie forte et au moins une partie douce. Le thème, le style et le niveau de difficulté de la musique doivent être adaptés à la catégorie d'âge des gymnastes. L'équipe doit démontrer sa capacité à exprimer la musique choisie.

La musique doit former une unité. Si la musique est composée de différentes pièces musicales, les différents thèmes et modes doivent être liés entre eux, et leur coexistence doit avoir la plus grande unité possible. Les lacunes dans la musique ou un mauvais lien entre deux thèmes musicaux ne sont pas autorisés. Le montage de la musique doit être de bonne qualité.

La musique peut contenir des effets sonores supplémentaires, mais ils ne doivent pas être irritants ou déconnectés. La musique ne doit pas s'arrêter brusquement. La musique ne doit pas se terminer avant ou après le dernier mouvement des gymnastes.

Déduction musique

La musique ne supporte pas la composition (musique de fond) :

- Pendant certaines parties du programme -0.1
- Pendant tout le programme -0.2
- La musique n'est pas variable -0.1
- La musique n'est pas adaptée à l'équipe (compétences, âge, etc.) -0.1
- La musique s'arrête avant ou après le dernier mouvement -0.1
- Musique déconnectée (combinaison illogique de musiques, musique mal enchaînée, effets supplémentaires déconnectés, musique terminée par rupture brutale, etc.) -0.1 chaque fois

Remarque : la déduction maximale pour la « Musique » est de 0,6 !

Pénalités sur la musique : → Style musical requis incorrect : -0,5

3.1.4. Éléments de collaboration (0,8)

La composition doit montrer différents éléments de collaboration tels que la collaboration en équipe sans porté, collaboration en duo/trio sans porté, élément de mouvement synchronisé de l'équipe et élément canon de l'équipe.

Chaque élément sera compté au maximum une fois, les éléments supplémentaires de l'équipe ne seront pas comptés. La composition peut contenir d'autres types de collaborations, mais elles ne seront pas comptées comme éléments de collaboration ayant une valeur AV.

La valeur de chaque élément de collaboration réalisé avec succès est de 0,2 point. L'exécution de chaque élément doit faire preuve d'une bonne technique. Les éléments comportant des erreurs EXE majeures (erreurs de -0,3 points et plus) ne seront pas évalués.

Éléments de collaboration	Nombre maximum	Valeur à chaque fois	Note maximal
Collaboration sans porté	1	0.2	0.2
Collaboration duo / trio sans porté	1	0.2	0.2
Élément de mouvement synchronisé	1	0.2	0.2
Élément en canon de l'équipe	1	0.2	0.2
			0.8

Collaboration d'équipe sans porté

La collaboration en équipe est un travail coopératif entre tous les gymnastes. Cela peut être manifesté soit par un contact physique les uns avec les autres, soit par un passage sur, sous ou à travers un ou plusieurs gymnastes. Toute l'équipe doit clairement participer à l'élément. Il n'est pas permis d'effectuer la collaboration d'équipe en sous-groupes.

Le soutien d'un ou plusieurs gymnastes est autorisé ; cependant, il n'est pas permis d'effectuer un porté pendant la collaboration en équipe.

Collaboration duo / trio sans porté

L'ensemble de l'équipe doit exécuter un ou plusieurs mouvements collaboratifs en duo et/ou en trio en même temps ou sur une courte période de temps. Les mouvements des duos/trios peuvent être différents. La collaboration en duo/trio peut se manifester soit par un contact physique entre eux, soit par un passage sur, sous ou à travers un ou plusieurs gymnastes.

Élément de mouvement synchronisé de l'équipe

L'élément de mouvement synchronisé de l'équipe est un mouvement, ou une série de mouvements exécutés par toute l'équipe en même temps en totale synchronicité. L'ensemble de l'équipe doit exécuter des mouvements identiques tels que des mouvements corporels et des séries de mouvements corporels, des pas de danse exécutés avec des mouvements corporels supplémentaires, etc. La durée de l'élément est de min. 5 s/8 comptes.

L'équipe peut voyager ou changer de formation pendant l'élément ; cependant, tous les gymnastes doivent utiliser les mêmes directions et niveaux tout au long de l'élément.

Il est interdit d'effectuer des sauts, des sauts, des équilibres pendant l'élément de mouvement synchronisé de l'équipe.

Élément Canon de l'équipe

L'élément canon est un mouvement ou une série de mouvements dans lesquels un mouvement ou une série de mouvements est copié et répété à l'identique par tous les gymnastes à des intervalles de temps également longs. Au moins trois (3) intervalles sont requis **sur une courte période de temps**.

Toute l'équipe doit participer à l'élément canon. Le mouvement doit être réalisé avec tout le corps.

Déductions des éléments de collaboration :

- il manque tout type d'élément de collaboration : -0,2 / à chaque fois

3.1.5. Pénalités

Portés et collaborations

La composition ne peut pas consister à soulever un gymnaste (avoir le poids du corps d'un gymnaste entièrement supporté par les autres gymnastes ou perdre le contact avec le sol).

Exception dans les catégories junior et senior : Une (1) porté (aucune valeur) sans perte de contact est autorisée pendant la routine. Le gymnaste soulevé doit être actif (il doit aider avec sa propre force lorsque les autres gymnastes soulèvent) et n'est pas autorisé à perdre le contact avec le ou les gymnastes.

En aucun cas, le gymnaste ne peut marcher sur un autre gymnaste ni être emporté lors des portés ou des collaborations.

→ Mouvement/porté interdit -0.5 / chaque fois

Éléments acrobatique - catégories juniors et seniors :

La composition ne doit contenir aucun mouvement acrobatique, même pendant le porté. Les éléments acrobatiques sont des mouvements dans lesquels le corps du gymnaste tourne sur ou au dessus de sa position verticale (ligne tête-épaules-hanches) à l'envers avec appui de la ou des mains, de la tête ou en l'air.

- Les éléments pré-acrobatiques sont autorisés lorsqu'ils ne contiennent pas une position verticale inversée de la ligne tête-épaules-hanches.
- **Note**: le saut périlleux (en avant ou en arrière) sans temps de vol compte comme un mouvement corporel et n'est donc pas considéré comme un élément acrobatique.

→ Mouvement/porté interdit -0.5 / chaque fois

3.2. Évaluation de la qualité artistique

La note maximale pour la valeur artistique est de 5,0 points.

Pendant le programme, un juge note le contenu du programme et chaque erreur s'écartant des exigences VA.

À la fin du programme, un juge :

- Déduit les erreurs ou l'élément de collaboration manquant de la valeur maximale de chaque exigence, à l'aide du tableau de déduction VA,
- Compte les points pour chaque exigence, donnant le score total de l'équipe,
- Si nécessaire, marque une proposition de pénalités.

4. EXÉCUTION

4.1. Exigences d'exécution

1. L'exécution doit être unifiée et synchronisée.
2. Tous les membres de l'équipe doivent exécuter les mêmes éléments soit simultanément, successivement ou dans un court laps de temps.
3. La technique de la Gymnastique Esthétique de Groupe doit être prédominante. Tous les mouvements et combinaisons de mouvements doivent être exécutés selon une technique de mouvement total où les changements d'un mouvement ou d'une formation du corps à un autre doivent être fluides. Dans la technique du mouvement total, le mouvement principal se reflète dans chaque partie du corps lorsque le mouvement part du centre du corps ou recule à travers les hanches. Les mouvements sont liés entre eux de manière à ce que le flux se poursuive d'un mouvement à l'autre.
4. L'exécution doit montrer une bonne technique, de bonnes extensions, la précision des mouvements, des variations dans l'utilisation de la tension musculaire, la relaxation et la force et la précision des formations et des transitions.
5. L'exécution doit démontrer une bonne posture, une bonne coordination, un équilibre, une stabilité et un rythme.
6. L'exécution doit démontrer les aptitudes athlétiques du groupe telles que la coordination, la flexibilité, la force, la vitesse et l'endurance.
7. L'exécution doit faire preuve d'expressivité et d'attrait esthétique.
8. Les gymnastes doivent exécuter l'exécution selon la dynamique et le rythme de la musique.
9. Les positions de départ et d'arrivée font partie de l'exécution.
10. Tous les éléments doivent être exécutés en tenant compte des aspects sains : l'alignement des épaules et des hanches, la jambe d'appui, la position de forme et le travail bilatéral, la posture.

4.2. Évaluation de l'exécution

Exigence et type d'erreur	Dédution par erreur (à chaque fois/chaque élément, sauf indication contraire)		
	Mineur: -0.1	Moyen: -0.2	Majeur: -0.3
Posture et ligne d'appui, aspects sains	<ul style="list-style-type: none"> ligne d'appui incorrecte (par ex. position de la jambe d'appui ou épaules et hanches non alignées) mauvaise position réception lourde du porté 	perte de contrôle du corps pendant ou à la fin du porté	réception d'un saut alors qu'il est toujours en flexion arrière - dans un porté posture/ligne de soutien clairement mauvaise de la part des gymnastes qui soulèvent
Technique de gymnastique de base	<ul style="list-style-type: none"> différence d'exécution d'extension insuffisante entre les gymnastes manque de fluidité/continuité manque de légèreté 	-	-
Perte d'équilibre (dans n'importe quel mouvement)	avec mouvement inutile (à chaque fois/gymnaste)	avec saut inutile (à chaque fois/gymnaste)	avec appui sur la main, le pied ou une autre partie du corps (chaque temps/gymnaste)
Unité	manque de synchronisation plans, niveaux ou directions imprécis - imprécision entre le mouvement et le rythme de la musique - imprécision dans les formations	-	-
Collision entre gymnastes	l'exécution n'est pas ou est légèrement perturbée	l'exécution est clairement perturbée pour 1 gymnaste	l'exécution est clairement perturbée pour 2 gymnastes ou plus
Caractéristiques physiques : manque dans certains domaines (flexibilité, coordination, vitesse, force, contrôle musculaire ou endurance) pendant tout le programme	léger manque (groupe/chaque zone)	manque évident (1-2 gymnastes/chaque zone)	manque évident (groupe/chaque zone)
<ul style="list-style-type: none"> Mouvements corporels : caractéristiques techniques incorrectes non affichées pour les mouvements corporels de base Sauts : caractéristiques techniques incorrectes non affichées (forme non fixée, faible élévation, mauvais contrôle du corps, atterrissage lourd) Équilibre : caractéristiques techniques incorrectes non affichées (forme non fixe, amplitude insuffisante, mauvais contrôle du corps, rotation insuffisante) 	Petites erreurs dans la technique d'un élément	Technique en partie incorrecte d'un élément	Technique totalement incorrecte d'un élément
Chute totale (deux supports ou plus) dans n'importe quel mouvement	-0.4 chaque gymnaste/chaque fois		
Echec de porté	<ul style="list-style-type: none"> échec porté : -0.5 chaque fois le(s) gymnaste(s) tombent au sol depuis le porté : -0,5 à chaque fois 		
Technique AGG : absence de technique AGG totale	-0,3 programme entier		

Le maximum de points pour l'exécution est de 10,00.

Pénalité du Juge Responsable : - 0,5 pour chaque gymnaste manquant ou supplémentaire Le Panel EXE évalue l'exécution de la composition et compte les erreurs dans l'exécution.

Tous les juges de la compétition doivent donner leur note de manière indépendante et doivent procéder de la manière suivante :

- compter toutes les erreurs de l'exécution et les déduire du maximum de points d'exécution (10,00)
- calculer le score final

5. JUGEMENT

5.1. Généralités

Tous les juges doivent avoir une licence IFAGG valide.

Le bureau de l'IFAGG tient un registre des licences de juge des juges internationaux autorisés.

La liste des juges, le juge responsable et le jury supérieur pour le Trophée IFAGG et les Championnats continentaux seront nommés par le Conseil de l'IFAGG.

Le chorégraphe ou l'entraîneur d'une équipe participante ne peut pas être juge dans la catégorie de compétition dans laquelle l'équipe concourt.

5.2. Juges d'évaluation

5.2.1. Panels d'évaluation

Le nombre de juges pour les panels est de 6 à 12 et 1 juge responsable.

Les groupes seront évalués par trois panels de juges :

- Composition, valeur technique (TV), composée de 2 à 4 juges
- Composition, valeur artistique (AV), composée de 2 à 4 juges
- Exécution (EXE), composée de 2 à 4 juges

Devoirs et responsabilités des juges d'évaluation

- Les juges doivent donner leurs notes de manière indépendante.
- Pendant la compétition, les juges ne peuvent pas discuter de l'évaluation entre eux, avec les entraîneurs ou avec les gymnastes.
- Chaque jury travaille de manière indépendante et attribue ses points indépendamment des points des autres panels.

Tous les juges envoient leurs scores au juge numéro 1.

Après le premier groupe performant dans la catégorie compétition, les juges se réunissent toujours pour négocier au sein de leur propre jury et vérifier ensemble les différences de notes. Les juges doivent donner les notes avant la négociation.

5.2.2. Juge responsable

Le juge responsable doit être un bon modèle en termes de comportement et d'actions pour tous les juges d'évaluation.

Le juge responsable discutera des derniers détails du concours (par exemple, le calendrier du concours et la liste des juges) avec le Conseil de l'IFAGG et supervisera le concours pour s'assurer que les actions des juges sont conformes aux règles et règlements de l'IFAGG.

Devoirs et responsabilités

- doit être présent pour les tirages au sort des équipes
- responsable de toutes les réunions des juges pédagogiques avant les compétitions
- attribue les jurys en fonction de leur niveau (tirage au sort des juges)
- déduit les pénalités
- vérifie et approuve les scores informatiques avec les juges numéro 1 des jurys avant que les scores ne soient publiés
- peut permettre la répétition d'une routine dans des situations de « force majeure »
- peut interrompre la représentation en raison d'un problème technique ou d'une situation dangereuse

Pénalités déduites par le juge responsable Valeur artistique :

- **Discipline de l'entraîneur et/ou du/des gymnaste(s) ou de la personne officielle de l'équipe**
 - Voix fortes ou musique provenant de l'extérieur de la zone de compétition lors des performances d'autres équipes -0,3
 - Toute assistance pendant le programme de compétition -0,3
 - Gymnastes échauffement sur place avant l'entrée sur le tapis -0,3
 - Les entraîneurs et/ou gymnastes de réserve restent à un endroit visible près du tapis -0,3
- **La sanction est proposée par la majorité des juges AV :**
 - Mouvement/porté interdit -0,5 chaque mouvement/porté.
 - **Style de musique incorrect -0,5**
 - Insulte religieuse/politique -0,3
 - L'entrée du groupe est trop longue, est accompagnée de musique ou comprend des mouvements supplémentaires -0,3
 - Tenue vestimentaire, coiffure et maquillage non conformes à la réglementation :
 - Pour un gymnaste - 0,1
 - Pour 2 gymnastes ou plus - 0,2
 - **Coiffure détruite pendant le programme : -0,1 à chaque fois / chaque gymnaste**
- **Une pénalité est proposée par les juges du temps :**
 - Temps : -0,1 pour chaque seconde complète supplémentaire ou manquante
- **Une pénalité est proposée par les juges de ligne :**
 - Pour chaque tache de couleur sur la zone de compétition causée par la teinture capillaire -0,2
 - Objets perdus (décoration pour cheveux, chaussures à orteils, etc.) -0,1 / chaque objet perdu

Exécution:

- **Gymnaste manquante ou supplémentaire** : -0,5 pour chaque gymnaste manquant ou supplémentaire
- Une pénalité est proposée par les juges de ligne :
 - La frontière : pour chaque gymnaste à chaque fois pour le franchissement de la frontière : -0,1 point à chaque fois

5.2.3. Juges de ligne

Il doit y avoir au moins deux juges de ligne qui observent les limites dans les coins du tapis de compétition.

Devoirs et responsabilités:

- Doit signaler chaque passage de la limite de la zone de compétition avec un drapeau et enregistrer chacun d'eux sur un bout de papier qui sera fourni. A la fin de l'exercice, les juges de ligne envoient le bout de papier au juge responsable qui approuve la pénalité. La pénalité est déduite de la note moyenne d'exécution.
- Récupérez chaque objet perdu sur le tapis et notez chacun d'eux sur un bout de papier qui vous sera fourni. A la fin de l'exercice, les juges de ligne envoient le bout de papier au juge responsable qui approuve la pénalité. Les pénalités sont déduites de la note moyenne du Panel AV.
- Fixez des taches de couleur sur le tapis (en cas de détection) et notez chacune d'elles sur un bout de papier qui vous sera fourni. A la fin de l'exercice, les juges de ligne envoient le bout de papier au juge responsable qui approuve la pénalité. Les pénalités sont déduites de la note moyenne du Panel AV.

5.2.4. Juges de temps

Il doit y avoir au moins 2 juges chronométrés. Les juges du temps doivent mesurer le temps de manière indépendante et enregistrer le temps de chaque équipe séparément sur un bout de papier qui sera fourni.

Si la durée de l'exercice n'est pas conforme au règlement (selon les deux juges du temps), les deux juges du temps doivent se présenter au juge responsable et montrer leurs chronomètres avec le chronométrage mesuré. Le juge responsable vérifiera et approuvera la pénalité.

Le chronométrage débutera au début du premier mouvement après que le groupe ait pris la position de départ sur le tapis de compétition. Le chronométrage s'arrêtera dès que tous les gymnastes seront complètement immobiles.

6. COMPTABILISATION DES POINTS

6.1. Généralités

La note finale du groupe sera calculée en additionnant les 3 notes partielles : Valeur Technique, Valeur Artistique et Exécution. Le score maximum du groupe dans les éliminatoires et les finales peut être : 20,0 catégorie junior et sénior.

Catégories juniors et sénior : 20,0

Note maximale pour la valeur technique 5,0

Note maximale pour la valeur artistique 5,0

Note maximale pour l'exécution 10,0

Catégories enfants : 19,0

Note maximale pour la valeur technique 4,0

Note maximale pour la valeur artistique 5,0

Note maximale pour l'exécution 10,0

Le score des préliminaires sera compté avec le score des finales afin d'obtenir les résultats finaux (classement).

La note maximale pour les résultats finaux (classement) sera de 40,0 points dans les catégories junior et senior et de 38,0 points dans les catégories enfants.

- Panel TV (Valeur Technique) évalue les éléments techniques requis de la composition, compte la valeur (0,0 – 5,0 dans les catégories junior et senior et 0,0 – 4,0 dans les catégories enfants).
- Le Panel VA (Valeur Artistique) évalue la valeur artistique de la composition, calcule les notes de la composition (0,0 – 5,0) et propose les éventuelles pénalités [-].
- Panel EXE (Execution) évalue l'exécution de la routine, calcule les scores de la composition (0,0 – 10,00).

6.2. Calcul des scores partiels

Les trois notes partielles sont les notes moyennes de chaque panel (Valeur Technique, Valeur Artistique et Exécution). En fonction du nombre de juges composant le jury, les notes seront comptées comme suit :

Panel de 4 juges :

- Les scores les plus élevés et les plus bas seront éliminés et la moyenne des deux scores intermédiaires
- La différence entre les scores moyens pris en compte ne doit pas être supérieure à 0,4

Panel de 2 ou 3 juges

- La moyenne de tous les scores sera calculée et le résultat est le score partiel
- La différence de tous les scores ne doit pas être supérieure à 0,5

7. MODIFICATION DES RÈGLES

Le Comité Technique de l'IFAGG est chargé de modifier le règlement. Toute modification est soumise à l'approbation préalable du conseil de l'IFAGG.

APPENDIX 1: TECHNIQUE GEG

1. Philosophie GEG
2. Technique de base de gymnastique
3. Caractéristiques des soldes
4. Caractéristiques des sauts et sauts
5. Technique de base et caractéristiques des mouvements corporels
6. Variation des mouvements du corps
7. Série de mouvements corporels
8. Caractéristiques des autres groupes de mouvement

1. Philosophie GEG

La gymnastique esthétique de groupe est composée de mouvements corporels totaux stylisés et naturels où les hanches constituent le centre du mouvement de base. Un mouvement effectué avec une partie du corps se reflète dans l'ensemble du corps.

La philosophie du sport est fondée sur des mouvements harmonieux, rythmés et dynamiques exécutés avec l'utilisation naturelle de la force et soutenant la fluidité du mouvement par une respiration naturelle. Les mouvements harmonieux s'enchaînent naturellement d'un mouvement à l'autre comme s'ils étaient créés par le mouvement précédent. Tous les mouvements doivent être exécutés avec fluidité. Les mouvements doivent être clairement visibles et montrer une variété de dynamique et une variété de vitesse.

Tous les mouvements et combinaisons de mouvements doivent être exécutés selon une technique de mouvement total où les changements d'un mouvement ou d'une formation du corps à un autre doivent être fluides. Dans la technique du mouvement total, le mouvement principal se reflète dans chaque partie du corps lorsque le mouvement s'écoule vers l'extérieur depuis le centre du corps ou vers le centre du corps (hanches). Les mouvements sont liés entre eux de manière à ce que le flux se poursuive d'un mouvement à l'autre.

2. Technique de base gymnastique

Dans le cadre de la technique GEG, la technique gymnastique de base doit être visible. Une bonne technique de base en gymnastique consiste et montre :

- Bonne posture naturelle, des lignes propres des épaules aux hanches
- Un taux de participation suffisant des jambes
- Bonnes extensions (jambes, genoux, chevilles et bras, mains)
- Bonne technique des pieds, en particulier dans tous les pas, sauts, y compris l'appel pour les sauts
- Précision des mouvements
- Variations dans l'utilisation de la tension musculaire, de la relaxation et de la force
- Bonne coordination, équilibre, stabilité et rythme

Une bonne technique est permise par des compétences athlétiques telles que la coordination, la flexibilité, la force, la vitesse et l'endurance. Avoir des compétences athlétiques, un travail musculaire bilatéral et une bonne technique d'équilibre permet aux gymnastes d'effectuer tous les mouvements de manière saine et sécuritaire.

3. Caractéristiques des équilibres

Tous les équilibres doivent être effectués clairement. La durée d'utilisation de la surface d'appui dans les mouvements d'équilibre doit être clairement visible. La forme doit être fixe et bien définie lors du bilan.

Tous les équilibres doivent avoir les caractéristiques suivantes :

- La forme est fixée et bien définie pendant l'équilibre ("photo").
- Amplitude suffisante de la jambe levée
- Un bon contrôle du corps pendant et après l'équilibre

Les équilibres peuvent être statiques ou dynamiques.

Caractéristiques des balances statiques :

- les équilibres statiques peuvent être effectués sur une jambe, sur un genou ou en position « cosaque ».
- pendant l'équilibre la jambe libre doit être levée minimum à 90°
- une seule jambe peut être pliée en équilibre

Caractéristiques des équilibres dynamiques (tour lent, illusions, pivots) :

- tour lent (virage lent, promenade) : un minimum de 180 ° doit être réalisé en forme fixe avec un maximum d'appui sur 3 talons lors d'une rotation de 180°
- illusions : une rotation de 360 à partir de la ligne des épaules et des hanches doit être effectuée
- pivots : un minimum de 360° doit être réalisé dans une forme fixe o Tout équilibre statique avec une rotation minimale de 360 dans une forme fixe (pivot) sera comptée comme un équilibre dynamique.

Les deux jambes peuvent être pliées lors des pivots.

Si la rotation requise pendant l'équilibre dynamique n'est pas exécutée par chaque gymnaste, l'élément n'est pas compté comme un équilibre.

4. Caractéristique des sauts

Les sauts doivent avoir les caractéristiques suivantes :

- Forme fixée et bien définie pendant le saut.
- Forme fixée et bien définie lors de la rotation des sauts.
- Une bonne amplitude pendant le saut.
- Un bon contrôle du corps pendant et après le saut.
- La réception doit être contrôlée.

5. Technique de base et caractéristiques des mouvements corporels

Onde total

Onde de corps avant (forme de base)

L'onde commence par un peu de détente dans le corps et les hanches s'inclinent un peu vers l'arrière pour prendre de la vitesse. Grâce à un mouvement semi-circulaire vers le bas, les hanches s'inclinent vers l'avant et vers le haut et font bouger la colonne vertébrale sous la forme d'une onde. L'onde part des hanches et peut être considérée comme un mouvement ondulatoire traversant tout le corps. L'onde se termine par une extension.

Caractéristiques :

- détente et prise de vitesse pour le mouvement (avec expiration)
- le bas des hanches s'incline vers l'avant et vers le haut
- l'onde traverse tout le corps (avec l'inspiration) et se termine par une extension

Onde de corps arrière (forme de base)

L'onde commence par incliner le bas des hanches vers l'arrière et étendre le corps vers le haut tout en déplaçant la poitrine vers l'avant et en permettant au cou de se plier vers l'arrière.

La montée commence en poussant les hanches vers l'avant et se poursuit à travers la colonne vertébrale, qui s'élève sous une forme arrondie en forme de vague. La tête suit en dernier. L'onde se reflète dans tout le corps et se termine par une extension.

Caractéristiques:

- extension et prise de vitesse du mouvement (inspiration)
- incliner le bas des hanches vers l'arrière
- l'onde traverse tout le corps (avec expiration) et se termine par une extension

Onde de corps latérale (forme de base)

L'onde commence par un petit relâchement du corps avec le poids sur une jambe. L'onde continue en poussant les hanches sur le côté et en tournant l'autre côté des hanches vers le haut. Cela effectue le transfert de poids sur l'autre jambe et en même temps, le haut du corps et la tête équilibrent le mouvement en se relaxant sur la jambe du côté opposé.



L'onde continue tout au long de la colonne vertébrale vers le haut et le haut du corps s'élève courbé et en forme de vague. La tête suit en dernier. La vague se reflète dans tout le corps et se termine par une extension.

Caractéristique :

- détente et prise de vitesse pour le mouvement (expiration)
- pousser les hanches sur le côté
- l'onde traverse tout le corps (avec l'inspiration) et se termine par une extension

Swing total (forme de base)

Une swing se compose de trois parties, qui sont

- prise de vitesse par étirements (avec inspiration)
- un mouvement de balancement lorsque la partie supérieure du corps est relâchée (avec expiration)
- terminer dans une position bien contrôlée avec l'extension (avec inspiration)

L'importance dans ce mouvement est l'alternance entre l'extension et la relaxation, ainsi qu'entre la puissance et la douceur. Un swing peut être effectué, par ex. vers l'avant, d'un côté à l'autre et dans un plan horizontal.

Penché

Un penché peut être effectuée dans différentes directions, par ex. en avant, sur le côté et en arrière.

Caractéristiques du penché :

- forme claire et bien maîtrisée
- les épaules doivent rester sur la même ligne et la flexion doit être montrée uniformément sur tout le haut du corps
- La forme arrondie du dos est illustrée

Torsion

Une torsion doit avoir les caractéristiques suivantes :

- la différence de direction entre les épaules et les hanches doit être clairement visible (angle minimum de 75° entre la ligne des épaules et des hanches)
- forme et direction claires et bien contrôlées

Contraction

Lors d'une contraction, une partie des muscles du haut du corps se contracte activement et le reste du corps répond naturellement à la contraction.

Contraction des abdominaux (forme de base) : les abdominaux se contractent, les hanches sont inclinées vers l'avant, la poitrine est enfoncée, les épaules avancent et le dos s'arrondit.

Contraction du côté (forme de base) : les muscles latéraux du corps se contractent et l'épaule et la hanche du même côté sont tirées l'une vers l'autre.

Caractéristiques:

- Travail musculaire actif (abdominaux, muscles latéraux ou dorsaux) nettement vers le centre du corps
- Le reste du corps réagit naturellement à la contraction

Ligne ET Inclinaison

En ligne, l'inclinaison de tout le corps doit être montrée, mais en inclinaison, seul le haut du corps, à partir des hanches vers le haut, est incliné en montrant un angle (minimum 45°) entre le corps et les jambes. L'inclinaison et la fente peuvent être soutenues par la ou les mains, mais le contrôle musculaire et la ligne droite de la colonne vertébrale doivent être clairement visibles.

Un inclinaison et une fente doivent avoir les caractéristiques suivantes :

- forme et ligne claires et bien contrôlées montrant une colonne vertébrale droite et étirée
- bon contrôle musculaire et bonne posture dans le corps

Relâché

Le relâché commence à partir d'une position bien maîtrisée (petite extension avec inspiration). A la relaxation (avec expiration), le bas des hanches est incliné vers l'avant, le dos s'arrondit, la nuque reflète naturellement le mouvement et les épaules sont détendues. La relaxation se poursuit jusqu'à une extension ou avec fluidité jusqu'au mouvement suivant.

Caractéristique :

- détente du corps
- inclinaison des hanches

6. Variation des mouvements corporels

Les mouvements corporels peuvent être variés en les combinant avec différents types de mouvements de bras, de jambes, de sauts, de pas et en les exécutant dans différents plans ou niveaux.

Les mouvements du corps peuvent également être variés en les combinant entre eux, par exemple : inclinaison avec torsion. Les combinaisons de deux mouvements corporels en même temps ne sont comptées que comme un seul mouvement corporel.

7. Série de mouvements corporels

Dans une série de mouvements corporels, deux mouvements corporels ou plus sont exécutés consécutivement, les reliant couramment entre eux. La fluidité est soutenue par une respiration naturelle et par l'utilisation logique de la technique du mouvement corporel total : les mouvements vers l'extérieur du centre du corps et vers le centre du corps se succèdent dans un ordre logique.

Dans une série, toutes sortes de mouvements corporels peuvent être utilisés (y compris des variations de mouvements corporels de base et des mouvements pré-acrobatiques comme les roulades).

8. Caractéristiques des autres groupes de mouvement

Mouvements de bras

L'exécution des mouvements des bras doit montrer clairement différents plans et directions ainsi qu'une variété de relaxation et de force. Les mouvements des bras doivent être effectués sur toute la longueur du bras.

Mouvements de jambes

Les mouvements des jambes doivent être effectués avec une bonne technique, qui comprend de bonnes extensions, une rotation vers l'extérieur, une bonne flexibilité et une position appropriée des hanches dans les levées et les maintiens.

Série de pas de danse

Les enchaînements de pas, de sauts et de sauts doivent développer l'agilité des gymnastes. L'exécution des pas, des sauts et des sauts doit faire preuve d'une bonne technique et d'une bonne coordination et doit être exécutée de manière rythmée.

Mouvement acrobatique

Dans les mouvements acrobatiques, les gymnastes doivent faire preuve d'un bon contrôle musculaire, d'une bonne coordination et d'une bonne agilité.

Mouvement de souplesse

Les mouvements de flexibilité doivent être effectués avec un bon contrôle musculaire et montrer une ligne et une forme claires du mouvement. Les mouvements doivent être exécutés avec une bonne technique et respecter les aspects sains. Un bon équilibre entre flexibilité et force doit être démontré.