



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE ESTHÉTIQUE DE GROUPE



CODE DE POINTAGE IFAGG PROGRAMME LONG

**Catégorie enfants
(8-10, 10-12 & 12-14 ans)**

L'IFAGG détient les droits d'auteur sur ces règles.

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

**Valable à partir du : 1er janvier 2026
Valable jusqu'au : 31 décembre 2028**

Dernière mise à jour : 1er septembre 2025



1. GÉNÉRALITÉS	4
1.1. ORGANISATION DE LA COMPÉTITION	4
1.2. CATÉGORIES DE COMPÉTITION	4
1.3. GROUPE DE COMPÉTITION	4
1.3.1. Nombre de gymnastes	4
1.4. PROGRAMME DE COMPÉTITION	5
1.4.1. Durée du programme de compétition	5
1.4.2. Musique	5
1.5. ZONE DE COMPÉTITION	5
1.6. TENUE, COIFFURE ET MAQUILLAGE DES GYMNASTES	6
1.6.1. Tenue	6
1.6.2. Coiffure	7
1.6.3. Maquillage	7
1.7. DISCIPLINE	8
1.7.1. Dopage	8
1.7.2. Discipline des gymnastes et des entraîneurs	8
2. VALEUR TECHNIQUE	9
2.1. ÉLÉMENTS REQUIS DU PROGRAMME	9
2.1.1. Mouvements corporels et séries de mouvements corporels	9
2.1.2. Équilibre et série d'équilibre	11
2.1.3. Sauts et série de saut	14
2.1.4. Séries de pas, sautillments et bonds	20
2.1.5. Éléments acrobatiques	20
2.1.6. Mouvements de souplesse	21
2.1.7. Séries Combinées (Séries combinant différents groupes de mouvements)	22
2.2. ÉLÉMENTS TECHNIQUES ET ÉVALUATION DE LA VALEUR TECHNIQUE (TV)	23
2.2.1. Éléments techniques	23
2.2.2. Éléments techniques requis pour les catégories Enfants 8–10 ans et 10–12 ans	24
2.2.3. Éléments techniques requis pour les catégories Enfants 12-14 ans	25
2.2.4. Évaluation de la Valeur Technique	26
3. VALEUR ARTISTIQUE	27
3.1. COMPOSANTES REQUISES DU PROGRAMME	27
3.1.1. Qualité GEG	27
3.1.2. Structure de la composition	28
3.1.3. Expression, musique et originalité (1.5)	31
3.1.4. Collaboration elements (0.8)	34
3.1.5. Penalités	35
3.1.6. Évaluation de la Valeur Artistique	37
3.1.7. Tableau des déductions de la Valeur Artistique	37
4. EXÉCUTION	41
4.1. EXIGENCES D'EXÉCUTION	41
4.2. ÉVALUATION DE L'EXÉCUTION	41
4.3. TABLEAU DE DÉDUCTION EXÉCUTION	42



5. JUGES	43
5.1. GÉNÉRALITÉS	43
5.2. JUGES D'ÉVALUATION	43
5.2.1. Jurys d'évaluation	43
5.2.2. Juges Principaux	43
5.2.3. Juge Responsable	44
5.2.4. Jury Supérieur	44
5.2.5. Juges de ligne	45
5.2.6. Juges de temps	45
6. CALCUL DES POINTS	46
6.1. GÉNÉRALITÉS	46
6.1.1. Catégorie Enfants 8–10 ans & 10–12 ans	46
6.1.2. Category Children 12-14 years	46
6.2. CALCUL DES NOTES PARTIELLES	47
7. MODIFICATION DES RÈGLES	47
8. ANNEXE	48

RÈGLES DE COMPÉTITION DE GYMNASTIQUE ESTHÉTIQUE DE GROUPE POUR LES CATÉGORIES ENFANTS

La Fédération Internationale de Gymnastique Esthétique de Groupe (IFAGG) détient les droits d'auteur sur les règles suivantes. Toute utilisation de ce document (totale ou partielle) sans le consentement de l'IFAGG est interdite. Ces règles s'appliquent à toutes les compétitions internationales de gymnastique esthétique de groupe dans les catégories enfants, organisées par l'IFAGG et ses membres.

1. GÉNÉRALITÉS

La gymnastique esthétique de groupe est composée de mouvements corporels complets, stylisés et naturels, où les hanches constituent le centre fondamental du mouvement. La philosophie de ce sport repose sur des mouvements harmonieux, rythmés et dynamiques, réalisés avec une utilisation naturelle de la force. Ce sport associe la danse et la gymnastique, avec grâce et beauté.

1.1. ORGANISATION DE LA COMPÉTITION

Se référer aux Règles générales de compétition de l'IFAGG.

1.2. CATÉGORIES DE COMPÉTITION

Enfants 8–10 ans : gymnastes âgés de 8, 9 et 10 ans au cours de la saison de compétition. Deux membres d'un groupe peuvent avoir un an de moins ou un an de plus que l'âge minimum et maximum indiqué.

Enfants 10–12 ans : gymnastes âgés de 10, 11 et 12 ans au cours de la saison de compétition. Deux membres d'un groupe peuvent avoir un an de moins ou un an de plus que l'âge minimum et maximum indiqué.

Enfants 12–14 ans : gymnastes âgés de 12, 13 et 14 ans au cours de la saison de compétition. Deux membres d'un groupe peuvent avoir un an de moins ou un an de plus que l'âge minimum et maximum indiqué.

L'âge d'un(e) gymnaste est déterminé sur la base de son année de naissance, et non de sa date de naissance exacte

1.3. GROUPE DE COMPÉTITION

1.3.1. Nombre de gymnastes

Les compétitions des catégories enfants sont ouvertes aux gymnastes de tous genres.

Un groupe est composé de 6 à 14 gymnastes nominés pour la durée d'une saison. Les gymnastes remplaçant(e)s font partie du groupe.

Pour chaque compétition spécifique, une équipe est constituée de 6 à 14 gymnastes sur le praticable.

Un(e) gymnaste ne peut concourir, au cours d'une même saison, que dans un seul groupe et une seule catégorie de compétition.

Dans le cas où une équipe commence l'exercice avec 6 gymnastes ou plus et qu'au cours de l'exercice un(e) gymnaste se retire pour quelque raison que ce soit, le groupe sera pénalisé pour gymnast(e) manquant(e) :

- **Pénalité** appliquée par le Juge en Chef de l'Exécution : -0,5 pour chaque gymnaste manquant(e) ou supplémentaire.



1.4. PROGRAMME DE COMPÉTITION

1.4.1. Durée du programme de compétition

La durée autorisée d'un programme de compétition est de 2 minutes à 2 minutes 30 secondes.

Le chronométrage débute au premier mouvement après que l'équipe a pris sa position de départ sur le praticable. Le chronométrage s'arrête dès que tous les gymnastes sont complètement immobiles.

- **Pénalité** appliquée par le Juge en **Chef AV** : – 0,1 pour chaque seconde entière supplémentaire ou manquante. La pénalité est proposée par les Juges de Temps.

L'entrée de l'équipe pour rejoindre sa position de départ ne doit pas être trop longue, être accompagnée de musique ou comporter de mouvements supplémentaires.

- **Pénalité** appliquée par le Juge en **Chef AV** (sur proposition de la majorité des juges AV) : – 0,3 pour une entrée trop longue, accompagnée de musique ou incluant des mouvements supplémentaires.

1.4.2. Musique

Le choix de la musique est libre. La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments et peut comporter une ou plusieurs voix ainsi que des paroles. Elle doit être unifiée et complète, sans interruptions, avoir une structure claire et bien définie, et être adaptée à la catégorie d'âge des gymnastes. Les fragments musicaux discontinus ou les effets sonores irréguliers ne sont pas autorisés. Un court signal est permis avant le début de la musique. Une courte introduction musicale sans mouvement est également autorisée.

La musique doit être constituée d'une seule pièce enregistrée en format électronique. Elle doit être fournie aux organisateurs dans le format demandé.

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

- nom du club/nom du groupe,
- pays du groupe,
- catégorie de compétition,
- durée de la musique.

Le(s) nom(s) du ou des compositeur(s) ainsi que le titre de la musique doivent être communiqués aux organisateurs si ceux-ci en font la demande.

Le programme doit être exécuté dans son intégralité avec un accompagnement musical.

En cas d'erreur de diffusion musicale, l'équipe est responsable d'interrompre immédiatement le programme. L'équipe redémarre son programme dès que la musique correcte est lancée.

Une équipe ne peut répéter son programme qu'en cas de "**force majeure**", telle qu'un accident ou une erreur causée par les organisateurs (ex. : panne de courant, erreur de la sonorisation, etc.). L'autorisation du Juge Responsable / Jury Supérieur / Juges en Chef des panels est requise pour la répétition du programme.

1.5. ZONE DE COMPÉTITION

La taille du praticable est de 13 m x 13 m, bordure comprise. La bordure doit être clairement délimitée et avoir une largeur minimale de 5 cm. Les gymnastes ne sont pas autorisés à sortir de l'aire de compétition pendant le programme, y compris lors des positions de départ et de fin.

- **Pénalité** appliquée par le Juge en Chef **EXE** : – 0,1 pour chaque gymnaste, à chaque fois que la bordure est franchie. La pénalité est proposée par les Juges de Ligne.



1.6. TENUE, COIFFURE ET MAQUILLAGE DES GYMNASTES

1.6.1. Tenue

La tenue de compétition utilisée par un groupe doit être un justaucorps ou un académique de gymnastique présentant une esthétique en accord avec l'esprit du sport de compétition.

La tenue de compétition doit être identique (en matière et en style) et de mêmes couleurs pour tous les membres du groupe. Toutefois, si la tenue est confectionnée dans un tissu à motifs, de légères différences dues à la coupe sont tolérées.

La tenue de compétition des gymnastes masculins, féminins et d'autres genres doit être aussi similaire que possible en style et en couleurs. Cependant, de légères différences entre les tenues des gymnastes masculins, féminins et d'autres genres sont tolérées.

Les gymnastes doivent exécuter le programme avec des demi-pointes de couleur chair.

La composition d'ensemble, incluant les mouvements, la musique et la tenue de compétition, doit être esthétique et ne doit ni provoquer, ni blesser, ni attaquer, ni insulter qui que ce soit, ni exprimer de religion, de nationalité ou d'opinions politiques.

- **Pénalité** appliquée par le Juge en Chef AV (sur proposition de la majorité des juges AV) : – 0,3 pour toute référence religieuse, nationale, politique ou tout autre type d'insulte.

1.6.1.1. Tenue des gymnastes féminines et/ou d'autres genres

La tenue de compétition des gymnastes féminines et des gymnastes d'autres genres doit être un justaucorps ou un lèotard de gymnastique, avec ou sans jupe, confectionné dans une matière non transparente, à l'exception des manches, de l'encolure et des jambes pour la partie située en dessous du pli de l'aine.

L'encolure du justaucorps ne doit pas descendre plus bas que le haut de la poitrine à l'avant ni plus bas que le bas des omoplates à l'arrière. La coupe de la jupe doit être suffisamment longue pour couvrir l'aine à l'avant et les fessiers à l'arrière.

La tenue de compétition doit être bien ajustée au corps et ne doit ni distraire, ni empêcher une vision claire des mouvements, ni perturber l'évaluation de l'exécution.

Il est permis d'avoir :

- des collants descendant jusqu'aux chevilles, portés au-dessus ou en dessous du justaucorps,
- de petites décos sur la tenue/jupe de compétition (telles que rubans, strass, rosettes, etc.) qui soient esthétiques et ne gênent pas l'exécution du programme,
- des bandages couleur chair et des bandes de soutien,
- des emblèmes et logos nationaux conformes aux Règles générales de compétition (taille maximale 30 cm²).
- Les emblèmes peuvent être placés sur le bras supérieur ou au niveau de la hanche de la tenue de compétition.

Il est interdit d'avoir :

- des chapeaux ou tout autre couvre-chef,
- des décos séparées aux poignets, chevilles et/ou au cou,
- tout type de boucles d'oreilles ou autres bijoux,
- des lumières intégrées à la tenue de compétition,
- des gants ou des manches couvrant la paume,
- des décos trop grandes ou des éléments décoratifs empêchant les juges de voir les mouvements,
- des pantalons.

1.6.1.1. Tenue des gymnastes masculins et/ou d'autres genres

La tenue de compétition des gymnastes masculins et des gymnastes d'autres genres doit être un justaucorps ou un académique de gymnastique en matière non transparente, à l'exception des manches et de l'encolure. L'encolure du justaucorps ne doit pas descendre plus bas que le haut de la poitrine à l'avant ni plus bas que le bas des omoplates à l'arrière.

Dans le cas où un gymnaste masculin et/ou d'un autre genre porte un justaucorps de gymnastique, il est obligatoire de porter un collant en matière non transparente descendant jusqu'aux chevilles, par-dessus ou en dessous du justaucorps.

La tenue de compétition doit être bien ajustée au corps et ne doit ni distraire ni empêcher une vision claire des mouvements, ni perturber l'évaluation de l'exécution.

La décoration de la tenue de gymnastique masculine et/ou autre doit rester discrète et de bon goût.

Il est permis d'avoir :

- des collants descendant jusqu'aux chevilles, portés au-dessus ou en dessous du justaucorps,
- de petites décos sur la tenue/jupe de compétition (telles que rubans, strass, rosettes, etc.) qui soient esthétiques et ne gênent pas l'exécution du programme,
- des bandages couleur chair et des bandes de soutien,
- des emblèmes et logos nationaux conformes aux Règles générales de compétition (taille maximale 30 cm²).
- Les emblèmes peuvent être placés sur le bras supérieur ou au niveau de la hanche de la tenue de compétition.

Il est interdit d'avoir :

- des chapeaux ou tout autre couvre-chef,
- des décos séparées aux poignets, chevilles et/ou au cou,
- tout type de boucles d'oreilles ou autres bijoux,
- des lumières intégrées à la tenue de compétition,
- des gants ou des manches couvrant la paume,
- des décos trop grandes ou des éléments décoratifs empêchant les juges de voir les mouvements,
- des pantalons amples.

1.6.2. Coiffure

Les cheveux (sauf les cheveux courts) doivent être attachés pour la sécurité des gymnastes. Pour les gymnastes féminines et d'autres genres, il est autorisé de porter de petites décos capillaires (y compris un chouchou autour du chignon) dont la taille totale, toutes décos confondues, ne doit pas dépasser environ 5 x 10 cm, avec une hauteur maximale de 1 cm à partir du cuir chevelu. Les décos doivent être d'un même style. La hauteur du chignon ne doit pas dépasser 10 cm. Toute coiffure non conforme au règlement entraînera une pénalité AV.

Pour les gymnastes masculins, il est interdit de porter toute décoration capillaire.

La coiffure des gymnastes doit rester inchangée du début à la fin du programme. Toute coiffure détériorée entraînera une pénalité AV.

Précision : la perte de petites pinces ou de petits strass ne sera pas sanctionnée.

Il est interdit d'utiliser des colorations capillaires susceptibles de se transférer sur l'aire de compétition.

1.6.3. Maquillage

Le maquillage doit être conforme aux principes du sport de compétition, et non à ceux d'un spectacle ou d'une représentation. Pour les gymnastes féminines et d'autres genres, un maquillage sportif, modéré et esthétique est autorisé. Le maquillage théâtral, les dessins ou autres motifs sur le visage, les pierres ou paillettes, les fards à paillettes, les rouges à lèvres trop foncés ou de couleur non naturelle, les lentilles de contact colorées, etc. ne sont pas autorisés. Les faux-cils sont autorisés (mais pas de plus de 1 cm). Il n'est pas permis d'utiliser de bijoux. Les gymnastes ne doivent pas endommager l'aire de compétition en utilisant des produits ou matériaux susceptibles de s'y transférer (colorations pour cheveux, maquillage, teinture du costume, etc.).



Pour les gymnastes masculins, il est strictement interdit d'avoir du maquillage.

- **Pénalité par le Juge Responsable** : - 0.2 pour chaque tache de couleur. (proposée par les Juges de Ligne.)
- **Pénalité par le Juge Chef de la VA** (sur proposition de la majorité des juges AV) : -0.1 pour un gymnaste et -0.2 pour deux gymnastes ou plus, pour tenue, coiffure, bijoux ou maquillage non conformes aux règles.
- **Pénalité par le Juge Chef de la VA** (sur proposition de la majorité des juges AV) : -0.1 pour chaque coiffure détruite.
- **Pénalité par le Juge Chef de la VA** : - 0.1 pour chaque objet perdu (décoration de cheveux, demi-pointes, etc.). (Pénalité proposée par les Juges de Ligne.)

1.7. DISCIPLINE

1.7.1. Dopage

Voir Règlements Généraux de l'IFAGG.

Comme condition préalable à la participation aux événements IFAGG, toute personne doit respecter les règles antidopage. Tous les gymnastes, entraîneurs, assistants de gymnastes et officiels doivent prendre connaissance des règles antidopage. Les informations sur les substances et méthodes interdites se trouvent sur le site de WADA : <http://www.wada-ama.org/>

1.7.2. Discipline des gymnastes et des entraîneurs

Tous les groupes et entraîneurs doivent respecter l'équipe en compétition et ne pas perturber l'équipe en compétition, les juges évaluateurs ou le public pendant la compétition et/ou les entraînements.

Les voix fortes ou la musique provenant de l'extérieur de la zone de compétition pendant la performance d'autres équipes ne sont pas autorisées et entraîneront une pénalité déduite de la VA.

- **Pénalité par le 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 praticable. Pendant le programme de compétition, les entraîneurs et gymnastes remplaçants doivent rester à l'endroit désigné pour les entraîneurs. Ils ne peuvent pas rester dans un endroit visible près du praticable. Cela entraînera une pénalité déduite de la VA.

- **Pénalité par le Juge Responsable** : - 0.3 pour discipline de l'entraîneur et/ou des gymnastes

En aucun cas un entraîneur, un chef d'équipe ou une autre personne officielle ne peut communiquer verbalement ou par signaux avec un(e) gymnaste ou avec une équipe pendant le programme. Toute aide contribuant à la bonne exécution d'un programme entraînera une pénalité déduite de la VA.

- **Pénalité par le Juge Responsable** : - 0.3 pour assistance de l'entraîneur

Les gymnastes ne sont pas autorisés à produire de sons vocaux pendant le programme, sauf des applaudissements simples, claquements ou effets rythmiques similaires, sous peine d'une pénalité déduite de la VA.

- **Pénalité par le Juge Chef de la VA** (sur proposition de la majorité des juges AV) : - 0.1 chaque fois

Pour les autres règlements de discipline, voir le Code disciplinaire de l'IFAGG.

2. VALEUR TECHNIQUE

La composition du programme doit former une totalité qui permette et soutienne les capacités des gymnastes à apprendre les techniques de base de la Gymnastique Esthétique de Groupe (AGG).

La Valeur Technique (VT) se compose de :

Éléments requis:

- Mouvements corporels (MC) et Séries de mouvements corporels (SMC)
- Équilibres & Séries d'équilibres
- Sauts / Sauts écart & Séries de sauts / sauts écart
- Séries de pas, sautillments et bonds
- Éléments acrobatiques
- Mouvements de souplesse
- Séries combinées (séries combinant différents groupes de mouvements)

2.1. ÉLÉMENTS REQUIS DU PROGRAMME

2.1.1. Mouvements corporels et séries de mouvements corporels

La Gymnastique Esthétique de Groupe (AGG) est composée de mouvements corporels totaux, stylisés et naturels, où les hanches constituent le centre fondamental du mouvement.

Un mouvement exécuté avec une partie du corps se reflète dans tout le corps.

La composition doit contenir plusieurs mouvements corporels et séries de mouvements corporels (SMC).

Mouvements corporels totaux requis :

- onde corporelle totale,
- balancement corporel total.

Mouvements corporels requis :

- Inclinaison,
- Torsion,
- Contraction,
- Ligne,
- Relâcher.,

Technique de base et caractéristiques des mouvements corporels fondamentaux

Voir annexe.

Variation des mouvements corporels

Les mouvements corporels peuvent être variés en les combinant avec différents types de mouvements de bras, mouvements de jambes, sautilements, pas ou bonds, ainsi qu'en les exécutant dans différents plans ou niveaux.

Les mouvements corporels peuvent également être variés en étant combinés entre eux, par exemple : une inclinaison avec une rotation.

Les combinaisons de deux mouvements corporels exécutés simultanément sont évaluées uniquement comme un seul mouvement corporel.

Séries de mouvements corporels (SMC)

Dans une série de mouvements corporels, deux mouvements corporels différents ou plus sont exécutés consécutivement, en les liant de manière fluide. La fluidité est soutenue par une respiration naturelle et par l'utilisation logique de la technique du mouvement corporel total : les mouvements partant du centre du corps vers l'extérieur et ceux revenant vers le centre du corps s'enchaînent dans un ordre logique. Dans une série, tous types de mouvements corporels peuvent être utilisés (y compris les variations des mouvements corporels de base et des pré-acrobatiques comme les roulades).

- **A-SMC** = série incluant deux (2) mouvements corporels différents
- **B-SMC** = série incluant trois (3) mouvements corporels différents
- **C-SMC** = série incluant quatre (4) mouvements corporels différents

En outre, les séries de mouvements corporels peuvent inclure d'autres mouvements développant la coordination, le contrôle corporel et l'agilité des gymnastes.

Exemples :

- roulades (avant, latérales ou arrière, sans temps de suspension),
- appuis inclinés,
- chandelles sur les épaules.

Toutes les séries de mouvements corporels doivent être exécutées de manière fluide et souligner la continuité d'un mouvement à l'autre, comme si elles étaient créées par le mouvement précédent. Les séries de mouvements corporels peuvent être réalisées avec des mouvements de bras (balancements, poussées, vagues, huit, etc.) ou différents types de pas (pas rythmiques, marche, course, etc.).

Séries de mouvements corporels incluant un changement de direction et une rotation

Pour la rotation, toutes les gymnastes doivent tourner au moins un tour complet (360°) pendant la série, soit en direction verticale, soit en direction horizontale.

Pour le changement de direction, au moins un (1) changement de direction visible (avant, arrière, latéral, diagonal, oblique) doit être montré pendant la série.

Les deux critères décrits ci-dessus (rotation et changement de direction) doivent être réalisés.

Séries de mouvements corporels incluant un changement de niveaux

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

Séries de mouvements corporels incluant un déplacement

Pour le déplacement, toutes les gymnastes doivent se déplacer de façon claire sur au moins 1,5 m.

Le déplacement signifie changer d'emplacement sur le praticable de compétition. Il peut être effectué en marchant, en roulant, etc.

Séries de mouvements corporels incluant une variation de tempo

La composition doit viser à exprimer et à mettre en valeur les changements de tempo dans les mouvements corporels au sein des séries de mouvements corporels. Cela peut se traduire par des phases lentes et rapides, ainsi que par des accélérations et des ralentissements pendant les mouvements corporels de la série. Au moins une variation de tempo visible doit être montrée pendant la série.

Séries de mouvements corporels incluant la dynamique

La composition doit viser à exprimer et à mettre en valeur la variation de puissance dans les mouvements corporels au sein des séries de mouvements corporels. La dynamique est définie comme une alternance de phases fortes et douces, ou contrôlées et relâchées, pendant les mouvements corporels dans la série. Au moins une variation dynamique visible doit être montrée pendant la série.

2.1.2. Équilibre et série d'équilibre

Les équilibres choisis dans la composition doivent correspondre au niveau de compétence et à l'âge des gymnastes. La composition doit contenir différents équilibres (statiques et dynamiques) ainsi que des séries d'équilibres. Les équilibres peuvent être exécutés sur pied plat ou sur relevé. Un maximum de deux (2) formes différentes peut être utilisé dans chaque élément.

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

- la forme est fixée et bien définie pendant l'équilibre (« photo »),
- hauteur suffisante de la jambe levée, conformément aux critères de l'élément,
- bon contrôle du corps pendant et après l'équilibre,
- réalisés sur relevé ou pied plat

Équilibres statiques

Les équilibres statiques peuvent être exécutés sur un pied, sur un genou ou en position « cosaque ». Pendant un équilibre, la jambe libre doit être levée à 90° minimum. Une seule jambe peut être fléchie lors de l'exécution d'un équilibre.

Équilibres dynamiques (tours lents, illusions, pivots) Ils sont exécutés sur un pied et doivent présenter les caractéristiques suivantes :

Tours lents (tourlent, promenade) :

- Une rotation de 360° doit être complétée dans une forme fixée.
- Lors d'un tour lent avec une rotation de 360°, un maximum de 4 appuis talon est autorisé.
- Le tour lent doit commencer une fois la position initiale de l'équilibre fixée.
- Tous les critères concernant le niveau de la jambe libre, l'appui des mains et la forme des mouvements corporels sont identiques à ceux des équilibres statiques.

Illusions :

- Une rotation de 360° de la ligne épaules-hanches doit être complétée.

Pivots :

- Une rotation d'au minimum 360° doit être complétée dans une forme fixée.
- Si la rotation requise dans un équilibre dynamique n'est pas réalisée par chaque gymnaste, l'élément n'est pas évalué comme un équilibre.
- Les deux jambes peuvent être fléchies pendant les pivots.

Précisions concernant les équilibres :

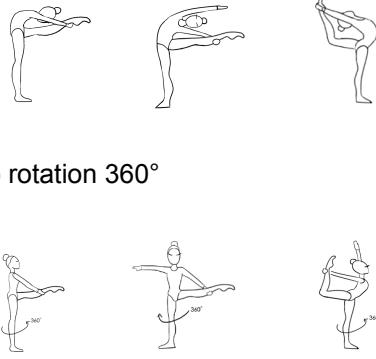
La même forme d'équilibre peut être utilisée et comptera comme un autre élément technique (variante) si elle est exécutée :

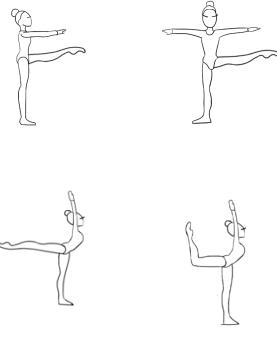
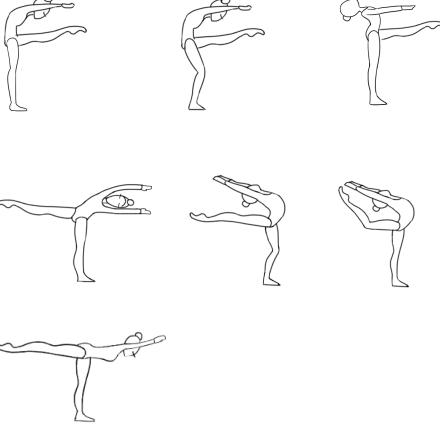
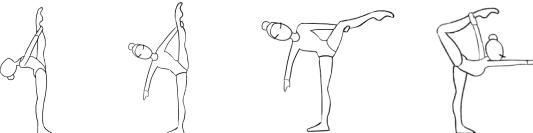
- avec un mouvement corporel (cambré, rotation, etc.),
- avec une rotation de 360° dans une forme fixée (tour lent),
- avec une rotation d'au minimum 360° dans une forme fixée (pivot),
- avec / sans appui de la/les main(s) sur la jambe libre (exception : l'équilibre en position passée ne peut être exécuté qu'sans appui de la/les main(s)).
- Équilibre statique avec amplitude de la jambe levée d'au minimum 135°, exécuté sur haut relevé.

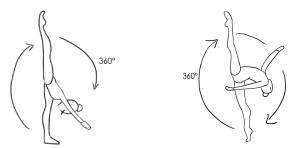
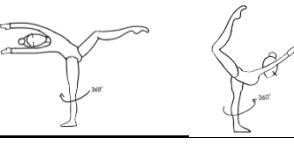
Série d'équilibres

Une combinaison de deux (2) équilibres différents exécutés successivement sur la même jambe ou avec changement de jambe de soutien. Un maximum d'un (1) pas est autorisé entre deux (2) équilibres de la série, mais il n'est pas permis de se placer sur les deux pieds entre les équilibres.

TABLEAU: Exemples d'équilibres

Équilibres		Variations
1	Position passé	<p>a) avec mouvement corporel</p> 
2	Pivot avec amplitude inférieure à 90°, jambe libre dans différentes directions	<p>a) with a body movement</p> 
3	Jambe libre levée à 90° avec appui des mains – devant, côté, arrière	<p>a) avec mouvement corporel</p>  <p>b) rotation 360°</p> 
4	Sur un genou ou en position « cosaque »	<p>a) avec mouvement corporel</p>  <p>b) rotation 360°</p> 

5	<p>Jambe libre levée à 90° sans appui des mains – devant, côté, arrière</p> 	<p>a) avec mouvement corporel</p>  <p>b) rotation 360°</p> 
6	<p>Jambe libre levée à min. 135° avec appui des mains – devant, côté, arrière</p> 	<p>a) avec mouvement corporel</p>  <p>b) sur relevé</p>  <p>c) rotation 360°</p> 
7	<p>Jambe libre levée à min. 135° sans appui des mains – devant, côté, arrière</p> 	<p>a) avec mouvement corporel</p>  <p>b) sur relevé</p>

		
8	<p>Illusion avant et arrière avec rotation d'au minimum 360° ; la/les main(s) ne doivent pas toucher le sol ; amplitude entre les jambes d'au minimum 135°</p> 	<p>c) rotation 360°</p> 

D'autres équilibres non répertoriés dans le tableau « Exemples d'équilibres » mais remplissant les exigences nécessaires sont autorisés.

Les équilibres ne comptent pas comme difficulté lorsque 2/3 de l'équipe présentent les erreurs suivantes :

- la forme n'est pas fixée ni bien définie pendant l'équilibre (« photo »),
- hauteur insuffisante de la jambe levée,
- rotation insuffisante (moins de 360°) lors d'un tour lent, d'une illusion ou d'un pivot,
- l'équilibre présente 0,5 point ou plus de fautes d'exécution (EXE).

Les 2/3 de l'équipe doivent exécuter l'élément requis de manière acceptable pour qu'il soit comptabilisé dans la Valeur Technique (TV).

2.1.3. Sauts et série de saut

Les sauts et sauts écart choisis dans la composition doivent correspondre au niveau de compétence et à l'âge des gymnastes. La composition doit contenir différents sauts et sauts écart ainsi qu'une série de sauts (combinaison de 2 sauts ou sauts écart différents). Un maximum de deux (2) formes différentes peut être utilisé dans chaque élément.

Les sauts et sauts écart doivent présenter les caractéristiques suivantes :

- forme fixée et bien définie pendant la phase de vol,
- bonne élévation pendant le saut ou le saut écart,
- bon contrôle corporel pendant et après le saut ou le saut écart,
- réception légère et douce.

Sauts / sauts écart avec rotation

Exigences pour les sauts / sauts écart avec rotation :

- un tour d'au minimum 180° dans une forme fixée ET/OU 360° depuis le moment de l'impulsion jusqu'au moment de la réception. (Remarque : les critères de rotation dépendront de la technique et de l'amplitude du saut / saut écart.)

Précisions concernant les sauts et sauts écart :

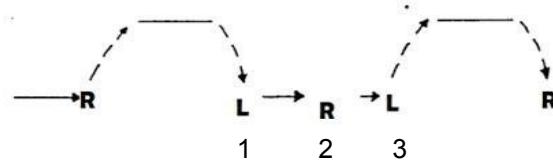
La même forme de saut ou de saut écart peut être utilisée et comptera comme un autre élément technique (variante) si elle est exécutée :

- avec un mouvement corporel (cambré, rotation, etc.),
- avec une rotation : un tour d'au minimum 180° dans une forme fixée ET/OU 360° depuis le moment de l'impulsion jusqu'au moment de la réception (remarque : les critères de rotation dépendront de la technique et de l'amplitude du saut / saut écart),
- avec la technique en tournant,
- avec un changement de jambes tendues / fléchies.

Série de sauts

Une combinaison de deux (2) sauts / sauts écart différents exécutés successivement. Un maximum de trois (3) appuis entre les deux (2) sauts / sauts écart de la même série est autorisé.

Exemple 1 : saut à partir de la jambe droite, réception sur la jambe gauche, pas avec la jambe droite, saut à partir de la jambe gauche, et réception sur la jambe droite.



Exemple 2 : saut écart et saut en anneau. Après la réception (1 appui), un assemblé sur deux jambes (2 appuis) est autorisé.

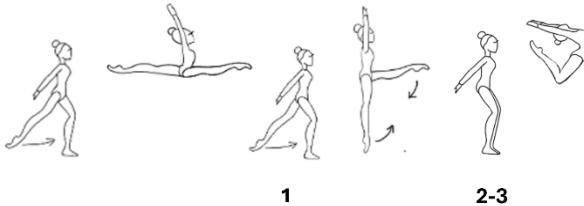
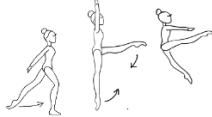
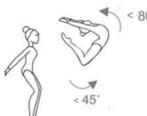
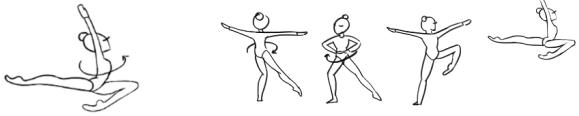
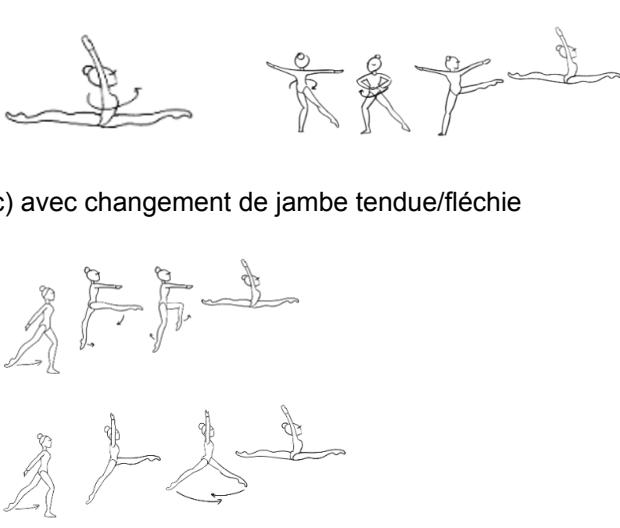
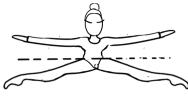


TABLEAU: Exemples de sauts

	Sauts	Variations
1.	Jambe libre levée à 90° sans appui des mains – devant, côté, arrière 	a) avec mouvement corporel  b) rotation 
2.	Saut avec rotation sans amplitude 	a) avec mouvement corporel 
3.	Saut groupé 	a) rotation 
4.	Forme carpée 	a) avec mouvement corporel  b) rotation 
5.	Saut ciseaux 	a) avec mouvement corporel 

		b) rotation (entrelacé)
6.	Saut cabriole	<p>a) avec mouvement corporel</p>  <p>b) rotation</p> 
7.	Saut cosaque	<p>a) avec mouvement corporel</p>  <p>b) rotation</p> 
8.	Forme cambré	<p>Forme en anneau</p>  <p>a) rotation</p> 
9.	Saut de biche	<p>a) avec mouvement corporel</p> 

		<p>b) rotation</p> 
10.	Saut de "chat"	<p>c) avec changement de jambe tendue/fléchie</p> 
11.	Saut écart	<p>a) avec mouvement corporel</p>  <p>b) rotation</p>  <p>c) avec changement de jambe tendue/fléchie</p> 

12.	Forme écart latéral  	a) avec mouvement corporel  b) rotation 
-----	---	---

Les sauts et sauts écart qui ne figurent pas dans le tableau « Exemples de sauts et sauts écart » mais qui remplissent les exigences nécessaires sont autorisés.

Sauts / sauts écart avec mouvements corporels

Le même mouvement corporel (par ex. cambré arrière, rotation, etc.) pendant un saut / saut écart peut être répété au maximum trois (3) fois. Seuls les trois (3) premiers sauts / sauts écart avec le même mouvement corporel seront évalués comme éléments techniques. Les autres sauts / sauts écart avec ce même mouvement corporel ne seront pas évalués comme éléments techniques.

Précision :

Si une partie de l'équipe exécute, par ex., un saut écart et l'autre partie un saut écart avec cambré arrière, cela est compté comme l'un des mouvements corporels autorisés à répéter.

Sauts / sauts écart avec réception au sol sur une autre partie du corps que les pieds

Les sauts et sauts écart se terminent normalement sur un pied ou les deux pieds ; cependant, un maximum de deux (2) sauts/sauts écart dans un programme peuvent se terminer sur une autre partie du corps, par ex. les genoux, ou avec l'appui d'une autre partie du corps, par ex. les mains/bras.

Seuls les deux (2) premiers sauts/sauts écart se terminant au sol sur une autre partie du corps que les pieds seront évalués comme des éléments techniques. Les autres sauts/sauts écart avec appui sur une autre partie du corps que les pieds ne seront pas évalués comme éléments techniques.

Remarque : si un saut/saut écart se termine sur un pied ou les deux pieds et est immédiatement suivi d'un salto, d'une roulade ou d'un autre mouvement corporel, le saut/saut écart sera évalué comme une réception sur pied(s).

Les sauts ou sauts écart ne comptent pas comme difficulté lorsque 2/3 de l'équipe présentent les erreurs suivantes :

- la forme n'est pas fixée et bien définie pendant le saut/saut écart,
- élévation insuffisante du saut ou du saut écart,
- le saut ou le saut écart comporte 0,5 point ou plus de fautes EXE.

Les 2/3 de l'équipe doivent exécuter l'élément requis de manière acceptable pour qu'il soit comptabilisé dans la Valeur Technique (TV).



2.1.4. Séries de pas, sautilements et bonds

Les séries de pas, sautilements et bonds doivent développer l'agilité des gymnastes. Leur exécution doit démontrer une bonne technique et coordination, et elles doivent être réalisées de façon rythmique.

Une série contient un minimum de six (6) pas, sautilements ou bonds, comprenant au moins deux (2) types différents.

Exemples :

- variations de marche et de course,
- variations de différents pas de danse (par ex. valse, polka, etc.),
- variations de sautilements et bonds de danse folklorique.

Séries de pas, sautilements et bonds avec changement de rythme

Pour un changement de rythme, au moins un (1) changement de rythme visible doit être montré durant la série.

Séries de pas, sautilements et bonds combinés avec un autre groupe de mouvements

Pour une combinaison avec un autre groupe de mouvements (par ex. série de mouvements de bras ou mouvements corporels), toutes les gymnastes doivent combiner les mouvements avec les pas, sautilements et bonds pendant la majeure partie de la série.

Séries de mouvements de bras

L'exécution des mouvements de bras doit clairement montrer différents plans et directions ainsi qu'une variété de détente et de force. Les mouvements de bras doivent être exécutés en utilisant toute la longueur du bras.

La série de mouvements de bras doit contenir au moins 3 types différents de mouvements de bras.

Exemples : vagues, balancements, poussées, tirages, huit, cercles, applaudissements, levées, etc.

Séries de pas, sautilements et bonds avec changement de direction et rotation

Pour la rotation, toutes les gymnastes doivent tourner au moins un tour complet (360°) pendant la série en direction verticale.

Pour le changement de direction, au moins un (1) changement de direction visible (avant, arrière, latéral, diagonal, oblique) doit être montré durant la série.

Les deux critères décrits ci-dessus (rotation et changement de direction) doivent être exécutés.

Séries de pas, sautilements et bonds avec déplacement

Pour le déplacement, toutes les gymnastes doivent se déplacer de manière claire sur au moins 1,5 m. Le déplacement signifie changer d'emplacement à l'intérieur de la zone de compétition. Il peut être effectué en marchant, en roulant, etc.

2.1.5. Éléments acrobatiques

Les éléments acrobatiques sont des mouvements dans lesquels le corps de la gymnaste pivote sur ou au-delà de sa position verticale (ligne tête-épaules-hanches), la tête en bas, avec appui sur la/les main(s).

Les éléments acrobatiques doivent être exécutés en tenant compte de l'agilité et des compétences des gymnastes, avec une technique correcte, et doivent être intégrés naturellement dans la composition.

Tous les éléments acrobatiques doivent être réalisés de manière fluide, sans arrêt net en position verticale pendant l'élément, avec rotation corporelle comme la roue (tous types) ou la souplesse (tous types), et sans forme fixée lors de positions comme le chest stand, le pont, etc.

Un maximum de 2 types ou variations différents d'éléments acrobatiques est autorisé au cours d'un même programme (par ex. souplesse sur les mains et souplesse sur les coudes, etc.).

Éléments acrobatiques autorisés

- roues et souplesses (tous types) sans arrêt net en position verticale,
- roulades sur la poitrine (chest rolls, tous types) sans forme fixée en position de chest stand.
- Les éléments pré-acrobatiques sont autorisés à condition qu'ils ne comportent pas de position verticale inversée de la ligne tête-épaules-hanches.
- Remarque : la culbute (avant ou arrière) sans temps de suspension est considérée comme un mouvement corporel et n'est donc pas comptée comme un élément acrobatique.

Éléments acrobatiques interdits

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

- équilibre sur les mains, la tête ou les coudes,
- tout élément acrobatique avec temps de suspension (par ex. salto où une gymnaste tourne en l'air tête par-dessus talons et atterrit ou termine sur ses pieds).

2.1.6. Mouvements de souplesse

Les mouvements de souplesse doivent montrer une ligne propre, une bonne amplitude et un bon contrôle. Ils doivent être exécutés avec une qualité technique correcte, en tenant compte des aspects liés à la santé, et démontrer un bon équilibre entre souplesse et force. La forme du mouvement doit être clairement visible.

La composition doit mettre en valeur la souplesse des jambes des gymnastes dans la ligne avant, la ligne arrière et la ligne latérale. Dans la ligne avant, la souplesse doit être montrée des deux côtés (gauche et droit). Les mouvements de souplesse de la ligne avant peuvent être exécutés soit au sol avec une amplitude minimale de 180°, soit lors d'équilibres, de sauts ou de sauts écart avec une amplitude minimale de 135°.

Dans le cas où les mouvements de souplesse de la ligne avant sont réalisés lors d'équilibres, de sauts ou de sauts écart, le mouvement de souplesse doit être clairement montré avec la jambe levée devant et/ou derrière, ou un mouvement de type écart avec une amplitude minimale de 135° (pour les sauts et sauts écart, la forme en saut de biche est autorisée). Les éléments seront évalués s'ils sont exécutés conformément aux critères de la Valeur Technique (TV). Les équilibres et sauts/sauts écart ne montrant pas l'amplitude requise ou un côté identifiable (par ex. sauts dont la forme est symétrique pour les deux côtés) ne seront pas évalués comme des mouvements de souplesse de la ligne avant.

Remarque : pour la catégorie d'âge Enfants 12–14 ans, il est obligatoire d'exécuter les mouvements de souplesse en ligne avant uniquement lors des équilibres et des sauts/sauts écart !

Toute l'équipe doit montrer le mouvement de souplesse en même temps ou dans un délai inférieur à 5 secondes, et avec un maximum de deux (2) formes différentes. Dans le cas de deux formes différentes d'équilibres, tous les éléments doivent être exécutés dans la même direction de souplesse de la jambe levée.

Exemples de mouvements de souplesse :

Ligne avant :

- écart facial au sol (gauche et droit, amplitude minimale requise : 180°),
- côté gauche : saut écart avec la jambe gauche devant, équilibre penché avec appui sur la jambe gauche et jambe droite en haut, illusion avec appui sur la jambe gauche, ou équilibre avant avec jambe gauche en haut, etc. (amplitude minimale requise : 135°),
- côté droit : saut de biche avec la jambe droite devant et la gauche derrière, entrelacé en commençant jambe droite en haut et ouverture jambe droite devant et jambe gauche derrière, ou pivot penché avec appui sur la jambe droite, etc. (amplitude minimale requise : 135°).

Ligne latérale :

- écart latéral au sol (amplitude minimale requise : 180°),
- saut/jeté en écart latéral (amplitude minimale requise : 135°),
- équilibre en écart latéral (amplitude minimale requise : 135°).

Ligne arrière :

Mouvements avec le corps en cambré arrière d'au minimum 80°. Lors du cambré, les épaules doivent rester au même niveau/sur la même ligne, et la cambrure doit être répartie uniformément sur l'ensemble du dos.

2.1.7. Séries Combinées (Séries combinant différents groupes de mouvements)

La composition doit contenir des séries combinant deux (2) groupes de mouvements différents (Séries de Mouvements Corporels – SMC, Équilibres et Sauts/Sauts écart). Un maximum de deux (2) formes différentes de sauts, de sauts écart et d'équilibres peut être utilisé dans chaque série.

Dans une série, un pas entre les groupes de mouvements est autorisé. Si un saut est utilisé comme deuxième élément de la série, un assemblé sur deux pieds est permis entre les éléments (il n'est pas autorisé d'avoir à la fois un pas et un assemblé). La connexion entre les groupes de mouvements doit être logique et exécutée de manière fluide.

Combinaisons possibles pour les Séries Combinées :

SMC	+	Équilibre	ou	Équilibre	+	BMS
SMC	+	Saut	ou	Saut	+	BMS
Équilibre	+	Saut	ou	Saut	+	Équilibre

Les combinaisons de séries combinées doivent être différentes. La même combinaison ne sera évaluée qu'une seule fois.

Si la moitié de l'équipe exécute, par exemple, Saut + SMC et l'autre moitié exécute simultanément SMC + Saut, cela n'est pas évalué comme une série combinée.

Valeurs des Séries Combinées

La valeur d'une série combinée est déterminée par la valeur du composant SMC.

La détermination de la valeur doit suivre les règles d'addition mathématique

Équilibre + SMC (et vice versa)

Élément	Élément	Valeur	Valeur	Valeur total
Équilibre ou saut	+ A-MC série (2 MC)	= 0.2	+ 0.3	= 0.5
	B-MC série (3 MC)		= 0.4	= 0.6
	C-MC série (4 MC)		= 0.5	= 0.7

Équilibre + Saut (et vice versa)

Élément	Élément	Valeur	Valeur	Valeur total
Équilibre	+ Saut	= 0.2	+ 0.2	= 0.4



2.2. ÉLÉMENTS TECHNIQUES ET ÉVALUATION DE LA VALEUR TECHNIQUE (TV)

2.2.1. Éléments techniques

Les gymnastes d'une équipe doivent exécuter les éléments techniques avec une bonne qualité, sinon ces éléments ne seront pas considérés comme des difficultés pour la Valeur Technique. Les 2/3 du groupe doivent exécuter l'élément requis de manière acceptable pour qu'il soit comptabilisé dans la Valeur Technique.

Les éléments requis seront évalués dans la Valeur Technique si leur exécution montre clairement les éléments avec la technique correcte des mouvements corporels.

Les éléments techniques doivent être réalisés simultanément, en canon ou dans un court laps de temps. Les éléments techniques répétés de manière identique plusieurs fois dans un programme ne seront comptés qu'une seule fois.

Les ondes corporelles totales (total body waves) et les swings corporels totaux (total body swings) requis peuvent être inclus dans les Séries de mouvements corporels (SMC) ou dans les Séries Combinées.

Les mouvements de souplesse requis peuvent être inclus dans les équilibres, les sauts ou les sauts écart



2.2.2. Éléments techniques requis pour les catégories Enfants 8–10 ans et 10–12 ans

**SCORE TOTAL
VALEUR TECHNIQUE
MAX. 6.0 POINTS**

Catégorie Enfants 8–10 ans & 10–12 ans Max. 6.0 points

Mouvements corporels & séries de mouvements corporels

1 onde total	0.3
1 swing total	0.3
1 ligne	0.2
1 torsion	0.2
1 relâcher	0.2
1 A-SMC	0.3
1 B-SMC	0.4
1 C-SMC	0.5
	Max. 2.4

Équilibre et série d'équilibre

1 équilibre	0.2
1 série d'équilibre	0.3
	Max. 0.5

Saut et série de saut

1 saut	0.2
1 série de saut	0.3
	Max. 0.5

Séries de pas, de sauts et de bonds

-1 série de pas, sauts et bonds incluant un changement de direction et une rotation	0.3
-1 série de pas, sauts et bonds incluant un changement de rythme ou combinée avec un autre groupe de mouvements	0.3
	Max. 0.6

Éléments acrobatiques

2 éléments acrobatique différents	0.2 / chacun
	Max. 0.4

Mouvement de souplesse

1 mouvement de souplesse arrière	0.1
1 mouvement de souplesse latérale	0.1
2 mouvements de souplesse avant (gauche et droit)	0.1 / chacun
	Max. 0.4

Série combinée

1 équilibre + SMC ou SMC + équilibre:

A-SMC 0.5

B-SMC 0.6

1 saut + SMC ou SMC + saut

A-SMC 0.5

B-SMC 0.6

Max. 1.2



2.2.3. Éléments techniques requis pour les catégories Enfants 12-14 ans

**SCORE TOTAL
VALEUR TECHNIQUE
MAX. 7.0 POINTS**

Catégorie 12-14 ans
Max. 7.0 points

Mouvements corporels & séries de mouvements corporels

1 onde totale	0.3
1 swing total	0.3
1 torsion	0.2
1 relâcher	0.2
1 contraction	0.2
2 A-SMC	0.3 / chacune
1 B-SMC incluant un changement de niveau	0.4
1 C-SMC incluant un déplacement	0.5
	Max. 2.7

Équilibre et série d'équilibre

1 Équilibre	0.2
1 Équilibre dynamique (tourbillon, illusion, pivot)	0.2
1 Série d'équilibre	0.3
	Max. 0.7

Saut et série de saut

1 saut	0.2
1 saut en rotation	0.2
1 série de saut	0.3
	Max. 0.7

Série de pas, sautilllements et bonds

1 série de pas, sautilllements et bonds incluant un déplacement et un changement de direction	0.3
	Max. 0.3

Éléments acrobatique

2 éléments acrobatique différents	0.2 / chacun
	Max. 0.4

Mouvement de souplesse

1 équilibre gauche	0.1
1 équilibre droit	0.1
1 saut gauche	0.1
1 saut droit	0.1

Note: Les mouvements de souplesse doivent être exécutés lors des équilibres, des sauts (amplitude minimale de 135°).

Max 0.4

Séries Combinées

1 équilibre + SMC or SMC + équilibre:

O	A-SMC	0.5
O	B-SMC	0.6
O	C-SMC	0.7

1 saut + SMC ou SMC + saut:

O	A-SMC	0.5
O	B-SMC	0.6
O	C-SMC	0.7

1 équilibre + saut ou saut + équilibre

0.4
Max 1.8



2.2.4. Évaluation de la Valeur Technique

Le jury TV évalue les éléments techniques de la composition et calcule leur valeur.

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

1. noter tous les éléments techniques de l'ensemble du programme avant de commencer à compter les difficultés,
2. compter le nombre d'éléments requis exécutés par une équipe,
3. calculer le score final.

3. VALEUR ARTISTIQUE

La Valeur Artistique (VA) se compose de

VALEUR ARTISTIQUE (VA) Max. 6.0			
Qualité GEG Max. 1.5	Structure de la composition Max. 2.2	Expression, musique et originalité Max. 1.5	Éléments de collaboration Max. 0.8
Pénalités			

3.1. COMPOSANTES REQUISES DU PROGRAMME

3.1.1. Qualité GEG

Qualité GEG	Max. 1.5
Technique GEG	0–0.5
Fluidité dans le lien entre les mouvements et les séries de mouvements	0–0.5
Continuité	0–0.5

3.1.1.1. Technique GEG (0,5)

La philosophie de la Gymnastique Esthétique de Groupe (GEG) repose sur des mouvements harmonieux, rythmés et dynamiques, exécutés avec un usage naturel de la respiration et de la force, montrant continuité et fluidité. La GEG est composée de mouvements corporels totaux, stylisés et naturels, où les hanches constituent le centre fondamental du mouvement.

La composition doit être exécutée en utilisant la technique du mouvement corporel total, conformément à la philosophie de la GEG. *Technique de la GEG* : voir Annexe.

Les mouvements corporels et les séries de mouvements corporels utilisant la technique de la GEG doivent être prédominants dans la composition.

Déductions pour la technique de la GEG :

La composition ne montre pas la technique du mouvement corporel total :

- pendant certaines parties du programme (max. 10 sec au cours d'un programme) : -0,1
- pendant la moitié du programme : -0,3
- pendant tout le programme : -0,5

3.1.1.2. Fluidité dans le lien entre les mouvements et les séries de mouvements (0,5)

Les mouvements et les séries de mouvements doivent être reliés de manière fluide et naturelle. Les mouvements doivent s'enchaîner de telle façon que le flux se poursuive d'un mouvement à l'autre comme s'il était engendré par le précédent, soulignant ainsi la continuité.

La composition doit présenter des éléments et des séries d'éléments sans qu'ils apparaissent comme des parties séparées.

Déductions pour la fluidité dans le lien entre les mouvements et les séries de mouvements :

Les mouvements et séries de mouvements ne sont pas reliés de façon fluide et naturelle aux mouvements précédents ou suivants :

- pendant certaines parties du programme (max. 10 sec au cours d'un programme) : -0,1
- pendant la moitié du programme : -0,3
- pendant tout le programme -0,5

3.1.1.3. Continuité (0,5)

La composition doit montrer une continuité du début à la fin du programme. Toute partie de la composition qui perturbe ou rompt la continuité du programme entraînera une déduction pour manque de continuité.

Les erreurs de continuité incluent, par ex. : des portés ou des éléments pré-acrobatiques mal reliés ou mal exécutés, des liaisons médiocres ou illogiques entre les éléments (par ex. course ordinaire), une position verticale inversée fixe de la ligne tête-épaules-hanches pendant les éléments, etc.

Déductions pour la continuité :

- Connexions illogiques dans le programme : -0,1 / chaque fois
- Une gymnaste statique pendant le programme : -0,1 / chaque fois

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

3.1.2. Structure de la composition

Structure de la composition	Max. 2.2
Unité	0-0.1
Variété de la composition <ul style="list-style-type: none"> - ariété dans les directions, les plans et les niveaux - variété dans l'utilisation de la zone de compétition et des formations - variété dans les déplacements - variété des mouvements corporels - variété des équilibres - variété des sauts - 	0-1.7
Tempo and dynamique	0-0.4

3.1.2.1. Unité (0,1)

La composition doit former une unité totale du début à la fin du programme, même si elle est variée. Les différentes parties de la composition ne doivent pas apparaître comme des segments séparés. Les ruptures dans la structure et le style de la composition ne sont pas autorisées. Le fil conducteur de la composition ne doit pas être interrompu.

Les différents types de solos ou de canons apportent des nuances à la composition, mais ils ne doivent pas être utilisés de manière excessive. Une bonne synchronisation ainsi qu'une technique et une exécution homogènes en équipe doivent être prédominantes.

Déductions pour l'unité :

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

3.1.2.2. Variété de la composition (1,7)

La structure de l'ensemble de la composition doit être polyvalente et variée. Cela inclut la variété de la composition, la variété dans les directions, les plans et les niveaux, la variété dans l'utilisation de l'espace et des formations, la variété dans les déplacements ainsi que la variété des mouvements corporels, des équilibres, des sauts et des sauts écart.

La composition dans son ensemble doit être variée. L'utilisation des différents groupes de mouvements (mouvements corporels, équilibres, sauts et sauts écart) doit être diversifiée et en harmonie et équilibre tout au long de la composition.

3.1.2.2.1. Variété dans les directions, les plans et les niveaux (0,3)

La composition doit être exécutée en utilisant différentes directions (avant, arrière, latérale, diagonale, oblique) ainsi que différents plans et niveaux : niveau bas : par ex. au sol, niveau haut : par ex. en position debout avec le corps élevé, ou en l'air comme dans les sauts et sauts écart, niveau moyen : entre les niveaux bas et haut – par ex. sur les genoux ou jambes fléchies avec le corps penché.

Toute l'équipe doit présenter des mouvements et séries à chaque niveau pendant le programme. Toute l'équipe doit également montrer différentes directions en même temps, ainsi que différents plans et niveaux en même temps. La même direction, le même plan ou le même niveau peut durer au maximum 10 secondes, puis doit être immédiatement changé.

Déductions pour la variété dans les directions, les plans et les niveaux :

- Rester trop longtemps (plus de 10 sec) dans une même direction, un même plan ou un même niveau : –0,1 / chaque fois
- Ne pas montrer tous les critères requis (direction, plan et niveau) : –0,1 / chaque fois

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

3.1.2.2.2. Variété dans l'utilisation de la zone de compétition et des formations (0,5)

L'équipe doit utiliser toutes les zones du praticable de compétition. Les formations doivent varier en taille et en emplacement dans la zone de compétition. Pendant le programme, l'équipe doit présenter un minimum de 6 formations différentes par leur forme. Les formations qui diffèrent uniquement par leur taille ou leur orientation ne seront pas considérées comme différentes.

La même formation et/ou le même emplacement de la formation sur la zone de compétition ne doivent pas être utilisés de manière excessive (plus de trois fois) au cours du programme. La même formation et/ou le même emplacement dans la zone de compétition peut durer au maximum 10 secondes à la fois, puis doit être immédiatement modifié.

Déductions pour la variété dans l'utilisation de la zone de compétition et des formations :

- Rester trop longtemps (plus de 10 sec) dans la même formation ou au même endroit : –0,1 / chaque fois
- Même formation et/ou emplacement de la formation utilisé de manière excessive (plus de trois fois) : –0,1 / chaque fois
- Certaines parties de la zone de compétition ne sont pas utilisées : –0,1
- Moins de 6 formations différentes : –0,1

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

3.1.2.2.3. Variété dans les déplacements (0,3)

Le changement de position dans la zone de compétition doit être fluide et avoir une raison logique. Le déplacement peut être effectué, par ex., en marchant, en roulant ou en sautant. Le déplacement doit démontrer une bonne technique et utiliser différents styles ou types de déplacements.

Si le déplacement est effectué avec des pas, ces pas de liaison ne doivent pas inclure de course ordinaire ni de pas au style incohérent, et ils ne doivent pas être utilisés de manière excessive. La même manière de se déplacer ne doit pas être utilisée de façon répétée (plus de trois fois) pendant le programme.

Déductions pour la variété dans les déplacements :

- Déplacement sans raison logique (changement de place illogique) : –0,1 / chaque fois
- Même manière de se déplacer utilisée de manière excessive (plus de trois fois) : –0,1 / chaque fois

Remarque : la déduction maximale pour la « Variété dans les déplacements » est de 0,3 !

3.1.2.2.4. Variété des mouvements corporels (0,2)

La composition doit contenir différents mouvements corporels, séries de mouvements corporels et différents types de mouvements. Les mouvements corporels ou types de mouvements similaires ne doivent pas être utilisés de manière excessive.

La variété doit être démontrée par :

- l'exécution de tous les mouvements corporels fondamentaux, sous des formes variées,
- la réalisation de mouvements dans différents plans ou niveaux, ou avec différentes intensités ou tempos,
- avec et sans pas.

Déductions pour la variété des mouvements corporels :

- Non-respect de tous les critères requis : -0,1
- Mouvements corporels similaires utilisés de manière excessive : -0,1

3.1.2.2.5. Variété des équilibres (0,2)

La composition doit comporter un minimum de 3 types différents d'équilibres.

La variété doit être démontrée par :

- équilibres statiques vs dynamiques : au moins un équilibre avec rotation (illusion ou pivot),
- différentes directions de la jambe libre : avant, côté et arrière (toutes doivent être montrées),
- différentes formes, par ex. avec ou sans appui des mains, avec ou sans mouvement corporel, avec jambes tendues ou fléchies, dans différents plans, etc.

Déductions pour la variété des équilibres :

- Non-respect de tous les critères requis : -0,1
- Absence d'un équilibre avec rotation : -0,1

3.1.2.2.6. Variété des sauts et des sauts écart (0,2)

La composition doit comporter un minimum de 3 types différents de sauts et de sauts écart.

La variété doit être démontrée par :

- différents impulsions : les techniques de saut et de saut écart doivent être montrées,
- différentes directions : avec rotation ou en déplacement vers l'avant,
- différentes formes : avec ou sans mouvement corporel, avec jambes tendues ou jambe(s) fléchie(s).

Remarque : le même mouvement corporel (par ex. cambré arrière) pendant le saut ou le saut écart peut être répété au maximum trois (3) fois !

Précision :

Si une partie de l'équipe exécute, par ex., un saut écart et l'autre partie un saut écart avec cambré arrière, cela est compté comme l'un des mouvements corporels autorisés à être répétés.

Déductions pour la variété des sauts et sauts écart :

- Non-respect de tous les critères requis : -0,1
- Même mouvement corporel pendant un saut ou un saut écart utilisé de manière excessive (plus de 3 fois) : -0,1

3.1.2.3. Tempo et dynamique (0,4)

Parties rapides et lentes de la composition

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 à différents temps pendant le programme.

Parties fortes et douces de la composition

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 pendant le programme.

Déductions pour le tempo et la dynamique :

- Absence d'au moins une partie clairement rapide : -0,1
- Absence d'au moins une partie clairement lente : -0,1
- Absence d'au moins une partie clairement forte : -0,1
- Absence d'au moins une partie clairement douce : -0,1

3.1.3. Expression, musique et originalité (1.5)

Expression, musique et originalité	Max. 1.5
Caractère et style de la composition	0-0.2
Langage corporel expressif	0-0.2
Musique	0-0.6
Originalité: <ul style="list-style-type: none"> - Originalité dans les mouvements - Originalité dans les collaborations - Connexions inoubliables entre la musique et la composition - Histoire thématique 	0-0.5

3.1.3.1. Caractère et style de la composition (0,2)

La composition doit avoir un caractère et un style clairement définis. Le caractère et le style doivent être maintenus tout au long de la composition. L'idée et l'atmosphère de la composition doivent former une unité cohérente, reflétant le caractère et le style de la composition.

Déductions pour le caractère et le style de la composition :

Caractère et style de la composition non développés :

- pendant la moitié du programme : -0,1
- pendant tout le programme : -0,2

3.1.3.2. Langage corporel expressif (0,2)

La composition doit être expressive, et l'expressivité doit être démontrée 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 être développée à travers les mouvements et les séries de mouvements, et non par des expressions isolées et forcées.

La composition doit présenter un attrait esthétique ; cela peut être perçu dans les mouvements et dans le style des expressions gymniques. Le langage corporel expressif doit être approprié à la catégorie d'âge des gymnastes, au niveau technique de l'équipe et à sa capacité à exprimer le style. L'expression doit correspondre au style et paraître naturelle. Les expressions faciales trop dramatiques ne sont pas considérées comme naturelles ni appropriées pour la GEG

Déductions pour le langage corporel expressif :

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

- pendant la moitié du programme : -0,1
- pendant tout le programme : -0,2

La composition dans son ensemble, incluant les mouvements, la musique et la tenue de compétition, doit être esthétique et ne doit pas provoquer, blesser, attaquer ou insulter des personnes, ni exprimer une religion, une nationalité ou des opinions politiques.

Les mouvements, expressions et gestes à caractère provocateur, vulgaire ou inapproprié ne sont pas autorisés et entraîneront une pénalité déduite de la VA.

- **Pénalité** appliquée par le Juge Principal **VA** (sur proposition de la majorité des juges VA) : -0,3 pour religion, nationalité, politique ou tout autre type d'insulte

3.1.3.3. Musique (0,6)

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 s'accorder. 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 et la mélodie de la musique. De plus, l'utilisation du rythme et de la mélodie ainsi que les différentes nuances et effets de la musique doivent apparaître dans la composition. La musique de fond monotone n'est pas autorisée.

La musique de la composition doit être variée en tempo et en dynamique. Elle doit comporter au moins une partie rapide, une partie lente, une partie forte et 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 montrer sa capacité à exprimer la musique choisie.

La musique doit former une unité. Si elle est composée de plusieurs morceaux, les différents thèmes et modes doivent être liés entre eux, et leur enchaînement doit montrer la plus grande unité possible. Les coupures musicales ou les liaisons médiocres entre deux thèmes musicaux ne sont pas autorisées. Le montage de la musique doit être de bonne qualité.

La musique peut contenir des effets sonores supplémentaires, mais ceux-ci ne doivent pas être irritants ou déconnectés. La musique ne doit pas se terminer par une coupure abrupte. Elle ne doit pas non plus s'arrêter avant ou après le dernier mouvement des gymnastes.

Déductions pour la Musique :

- La musique ne soutient pas la composition (musique de fond) :
 - o pendant la moitié du programme : -0,1
 - o pendant tout le programme : -0,2
- La musique n'est pas variée : -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, liaison médiocre, effets additionnels déconnectés, fin abrupte, etc.) : -0,1 / chaque fois

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

La composition dans son ensemble, incluant les mouvements, la musique et la tenue de compétition, doit être esthétique et ne doit pas provoquer, blesser, attaquer ou insulter des personnes, ni exprimer une religion, une nationalité ou des opinions politiques.

La musique contenant des paroles provocatrices, vulgaires ou inappropriées n'est pas autorisée et entraînera une pénalité déduite de la VA.



- **Pénalité** appliquée par le Juge Principal **VA** (sur proposition de la majorité des juges VA) : -0,3 pour religion, nationalité, politique ou tout autre type d'insulte

3.1.3.4. Originalité (0,5)

Les éléments d'originalité sont des éléments nouveaux et rarement vus, spécifiques à chaque groupe et programme. Ils confèrent au programme une valeur artistique spéciale et supplémentaire et le rendent inoubliable.

3.1.3.4.1. Originalité dans les mouvements (0,1)

La composition doit contenir des mouvements, des séries de mouvements et des combinaisons de différents groupes de mouvements exécutés de manière nouvelle, originale et inoubliable (par ex. combinés avec une formation de soutien ou un élément de collaboration artistique, etc.). Un seul mouvement nouveau ou original n'est pas suffisant.

L'originalité dans les mouvements peut apparaître dans n'importe quel élément ; il n'est pas nécessaire que ce soit un élément technique requis. L'originalité dans les mouvements peut également provenir du style original de l'ensemble de la composition.

Déductions pour l'originalité dans les mouvements :

- La composition ne contient pas d'originalité dans les mouvements : -0,1

3.1.3.4.2. Originalité dans les collaborations (0,1)

La composition doit contenir différents types de collaborations exécutées de manière nouvelle, innovante et inoubliable. La coopération entre les gymnastes doit être originale et variée tout au long de la composition.

Déductions pour l'originalité dans les collaborations :

- La composition ne contient pas d'originalité dans les collaborations : -0,1

3.1.3.4.3. Connexions inoubliables entre la musique et la composition (0,1)

Chaque composition doit être harmonieusement construite autour du choix spécifique de la musique. Les connexions inoubliables entre la musique et la composition peuvent être obtenues, par exemple, grâce à un placement réfléchi de certains éléments sur des accents ou des phrases musicales spécifiques.

La composition dans son ensemble doit être chorégraphiée de façon à ce que les connexions entre la musique et la composition offrent une expérience inoubliable aux spectateurs.

Déductions pour les connexions inoubliables entre la musique et la composition :

- La composition ne contient pas de connexions inoubliables entre la musique et la composition : -0,1

3.1.3.4.4. Histoire thématique (0,2)

Chaque composition doit comporter une « histoire » thématique claire, développée tout au long du programme et exécutée avec une grande expressivité artistique. L'impression peut provenir d'une seule partie marquante de la composition ou de l'ensemble inoubliable de celle-ci.

Déductions pour l'histoire thématique :

- La composition ne contient pas d'histoire thématique : -0,2



3.1.4. Collaboration elements (0.8)

Éléments de collaboration	Max. 0.8
Collaboration d'équipe sans porté	0.2
Collaboration duo/trio sans porté	0.2
Élément de mouvement synchronisé de l'équipe	0.2
Élément en canon de l'équipe	0.2

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

Les éléments de collaboration doivent être clairement visibles et identifiables.

Les éléments de collaboration doivent être exécutés avec :

- prise en compte des capacités et compétences des gymnastes (aspects liés à la santé),
- une bonne technique (contrôle musculaire, fluidité),
- une connexion logique avec la composition.

Les éléments de collaboration peuvent apparaître tout au long de la composition, y compris au début et à la fin du programme, mais les gymnastes doivent participer activement à l'exécution de l'élément de collaboration.

Chaque élément de collaboration sera évalué une seule fois au maximum ; les éléments de collaboration supplémentaires ne seront pas évalués. La composition peut contenir d'autres types de collaborations ou de portés, mais ils ne seront pas évalués comme éléments de collaboration avec une valeur en VA.

La valeur de chaque élément de collaboration exécuté avec succès est de 0,2 point. L'exécution de chaque élément doit démontrer une bonne technique. Les éléments comportant des fautes majeures d'EXE (fautes de -0,3 point ou plus) ne seront pas évalués.

3.1.4.1. Collaboration d'équipe sans porté (0,2)

La collaboration d'équipe est un travail coopératif entre toutes les gymnastes. Elle peut être démontrée soit par un contact physique entre elles, soit en passant au-dessus, en dessous ou à travers une ou plusieurs gymnastes. Toute l'équipe doit participer clairement à l'élément. Il n'est pas permis d'exécuter la collaboration d'équipe en sous-groupes.

Le soutien d'une ou plusieurs gymnastes est autorisé ; cependant, il n'est pas permis d'exécuter un porté lors de la collaboration d'équipe.

Déductions pour la collaboration d'équipe sans porté :

- Absence d'une collaboration d'équipe sans porté : -0,2

3.1.4.2. Collaboration en paire et/ou en trio sans porté (0,2)

Toute l'équipe doit exécuter des mouvements collaboratifs en paire et/ou en trio en même temps ou dans un court laps de temps. Les mouvements des paires/trios peuvent être différents. La collaboration en paire/trio peut être démontrée soit par un contact physique entre elles, soit en passant au-dessus, en dessous ou à travers une ou plusieurs gymnastes.

Le soutien d'une ou plusieurs gymnastes est autorisé ; cependant, il n'est pas permis d'exécuter un porté lors de la collaboration en paire et/ou en trio.

Déductions pour la collaboration en paire et/ou en trio sans porté :

- Absence d'une collaboration en paire et/ou en trio sans porté : -0,2

3.1.4.3. Élément de mouvement synchronisé de l'équipe (0,2)

Un élément de mouvement synchronisé de l'équipe est un mouvement ou une série de mouvements exécutés par toute l'équipe en parfaite synchronisation. Toute l'équipe doit réaliser des mouvements identiques tels que des mouvements corporels et séries de mouvements corporels, des pas de danse accompagnés de mouvements corporels supplémentaires, etc. La durée de l'élément est d'au minimum 5 secondes / 8 temps.

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

Il n'est pas autorisé d'exécuter des sauts, sauts écart, équilibres ou autres éléments de collaboration pendant l'élément de mouvement synchronisé de l'équipe.

Déductions pour l'élément de mouvement synchronisé de l'équipe :

- Absence d'un élément de mouvement synchronisé de l'équipe : -0,2

3.1.4.4. Élément en canon de l'équipe (0,2)

Un élément en canon est un mouvement ou une série de mouvements identiquement copiés et répétés par toutes les gymnastes à intervalles de temps égaux. Au moins trois (3) intervalles sont requis dans un court laps de temps. Toute l'équipe doit participer à l'élément en canon. Le mouvement doit être réalisé avec l'ensemble du corps.

Déductions pour l'élément en canon de l'équipe :

- Absence d'un élément en canon de l'équipe : -0,2

3.1.5. Penalités

3.1.5.1. Éléments acrobatiques

Les éléments acrobatiques sont des mouvements dans lesquels le corps du gymnaste pivote sur ou au-delà de sa position verticale (ligne tête-épaules-hanches), la tête en bas, avec appui sur la/les main(s).

Les éléments acrobatiques doivent être exécutés en tenant compte de l'agilité et des capacités des gymnastes, avec une technique correcte, et doivent être intégrés naturellement dans la composition.

Tous les éléments acrobatiques doivent être réalisés de manière fluide, sans arrêt net en position verticale au cours des éléments, avec rotation corporelle comme la roue (tous types) ou la souplesse avant/arrière (tous types), et sans forme fixée pendant les positions comme le chest stand ou le pont.

Éléments acrobatiques autorisés

- roues et souplesses (tous types) sans arrêt net en position verticale,
- roulades sur la poitrine (tous types) sans forme fixée pendant le chest stand
- Les éléments pré-acrobatiques sont autorisés lorsqu'ils ne comportent pas de position verticale inversée de la ligne tête-épaules-hanches.
- Remarque : la culbute (avant ou arrière) sans temps de suspension est considérée comme un mouvement corporel et n'est donc pas comptée comme élément acrobatique.

Éléments acrobatiques interdits

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

- équilibre sur les mains, la tête ou les coudes,
- tout élément acrobatique avec temps de suspension (ex. : salto où la gymnaste tourne en l'air tête par-dessus talons et retombe/termine sur les pieds).

Pénalités pour les éléments acrobatiques :

(sur proposition de la majorité des juges VA)

- Élément acrobatique interdit : -0,5 / chaque fois / chaque élément



3.1.5.2. Portés et collaborations

La composition ne doit pas contenir de porté(s) (situation où le poids du corps d'une ou plusieurs gymnastes est complètement supporté par d'autres gymnastes, ou lorsqu'il y a perte de contact avec le sol).

Exception pour la catégorie Enfants 12-14 ans :

Un (1) porté sans perte de contact avec les gymnastes porteurs est autorisé pendant le programme.

La gymnaste portée doit être active (elle doit aider de sa propre force les gymnastes porteurs) et ne peut pas perdre le contact avec ces derniers.

En aucun cas, la gymnaste portée ne peut marcher sur une autre gymnaste ni être transportée lors d'un porté.

Pour des raisons de sécurité, il est interdit qu'un gymnaste masculin soit porté (perte de contact avec le sol et corps complètement supporté par les autres gymnastes) par une seule gymnaste féminine et/ou d'un autre genre.

Pénalités pour les portés et collaborations :

(sur proposition de la majorité des juges VA)

- Porté ou collaboration interdits : -0,5 / chaque fois / chaque élément

3.1.5.3. Religion, nationalité, politique et tout autre type d'insulte

La composition dans son ensemble, incluant les mouvements, la musique et la tenue de compétition, doit être esthétique et ne doit pas provoquer, blesser, attaquer ou insulter des personnes, ni exprimer une religion, une nationalité ou des opinions politiques.

Les mouvements, expressions et gestes à caractère provocateur, vulgaire ou inapproprié ne sont pas autorisés et entraîneront une pénalité déduite de la VA.

La musique comportant des paroles provocatrices, vulgaires ou inappropriées n'est pas autorisée et entraînera une pénalité déduite de la VA.

Pénalités concernant la religion, la nationalité, la politique et tout autre type d'insulte :

(sur proposition de la majorité des juges VA)

- Religion, nationalité, politique ou tout autre type d'insulte : -0,3

3.1.5.4. Entrée de l'équipe

Voir Généralités : Durée du programme de compétition.

Pénalités concernant l'entrée de l'équipe :

(sur proposition de la majorité des juges VA)

- Entrée de l'équipe accompagnée de musique, de mouvements supplémentaires ou trop longue : -0,3

3.1.5.5. Sons supplémentaires produits par la/les gymnaste(s)

Voir Généralités : Discipline des gymnastes et entraîneurs.

Pénalités concernant les sons supplémentaires produits par la/les gymnaste(s) :

(sur proposition de la majorité des juges VA)

- Une gymnaste émet un signal vocal ou un son pendant une composition : -0,1 / chaque fois



3.1.5.6. Tenue, coiffure, bijoux et maquillage non conformes aux règles

Voir Généralités : Tenue, coiffure et maquillage des gymnastes.

Pénalités liées à la tenue, coiffure, bijoux et maquillage non conformes aux règles : (sur proposition de la majorité des juges VA)

- Tenue / bijoux non conformes aux règles :
 - o pour une gymnaste : -0,1
 - o pour deux gymnastes ou plus : -0,2
- Coiffure non conforme aux règles :
 - o pour une gymnaste : -0,1
 - o pour deux gymnastes ou plus : -0,2
- Coiffure détruite pendant un programme :
 - o par gymnaste / chaque fois : -0,1 / par coiffure détruite
- Maquillage non conforme aux règles :
 - o pour une gymnaste : -0,1
 - o pour deux gymnastes ou plus : -0,2

Pénalité appliquée par le Juge Principal VA (après proposition des Juges de ligne) :

- Objets perdus (décoration de cheveux, demi-pointes, etc.) : -0,1 / par objet perdu

Pénalité appliquée par le Juge Responsable (après proposition des Juges de ligne) :

- Tache de couleur sur la zone de compétition : -0,2 / par tache de couleur

3.1.5.7. Durée du programme de compétition

Voir Généralités : Durée du programme de compétition.

Pénalités concernant la durée du programme de compétition :

Pénalité appliquée par le Juge Principal VA (après proposition des deux Juges de temps)

- chaque seconde complète supplémentaire ou manquante : -0,1 / par seconde

3.1.6. Évaluation de la Valeur Artistique

- Le score maximum pour la Valeur Artistique (VA) est de 6,0 points.
- Au cours d'un programme, un juge note le contenu du programme et chaque erreur s'écartant des exigences de la VA.
- À la fin du programme, un juge :
 - déduit les erreurs de la valeur maximum de chaque critère, en utilisant le tableau des déductions de la VA,
 - compte les points pour chaque critère, donnant ainsi le score total de l'équipe,
 - si nécessaire, indique une proposition de pénalités.

3.1.7. Tableau des déductions de la Valeur Artistique

		ERREURS ET DÉDUCTIONS	Valeur max
QUALITÉ GEG			1.5
Technique GEG	<p>La composition ne démontre pas la technique du mouvement corporel total :</p> <ul style="list-style-type: none"> -0,1 pendant certaines parties du programme (max. 10 sec au cours du programme) -0,3 pendant la moitié du programme -0,5 pendant tout le programme 	0.5	
Fluidité dans le lien entre les mouvements et les séries de mouvements	<p>Les mouvements et séries de mouvements ne sont pas reliés de façon fluide et naturelle aux mouvements précédents ou suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> -0,1 pendant certaines parties du programme (max. 10 sec au cours du programme) -0,3 pendant la moitié du programme -0,5 pendant tout le programme 	0.5	
Continuité	<p>Connexions illogiques dans le programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> -0,1 / chaque fois <p>Une gymnaste est statique pendant le programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> -0,1 / chaque fois 	0.5	

STRUCTURE DE LA COMPOSITION		2.2
Unité	La composition ne forme pas une unité totale : -0,1	0.1
Variété de la composition	<p>Variété dans les directions, plans et niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester trop longtemps (plus de 10 sec) dans une même direction, un même plan ou un même niveau : -0,1 / chaque fois - Ne pas montrer tous les critères requis (direction, plan et niveau) : -0,1 / chaque fois <p>Variété dans l'utilisation de la zone de compétition et des formations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester trop longtemps (plus de 10 sec) dans la même formation ou au même endroit : -0,1 / chaque fois - Même formation et/ou même emplacement de la formation utilisé de manière excessive (plus de trois fois) : -0,1 / chaque fois - Certaines parties de la zone de compétition ne sont pas utilisées : -0,1 - Moins de 6 formations différentes : -0,1 <p>Variété dans les déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacement sans raison logique (changement de place illogique) : -0,1 / chaque fois - Même façon de se déplacer utilisée de manière excessive (plus de trois fois) : -0,1 / chaque fois <p>Variété des mouvements corporels :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Non-respect de tous les critères requis : -0,1 - Mouvements corporels similaires utilisés de manière excessive : -0,1 <p>Variété des équilibres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Non-respect de tous les critères requis : -0,1 - Absence d'un équilibre avec rotation : -0,1 <p>Variété des sauts et des sauts écart :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Non-respect de tous les critères requis : -0,1 - Même mouvement corporel pendant le saut ou le saut écart utilisé de manière excessive (plus de trois fois) : -0,1 	0.3



Tempo et dynamique	Absence d'au moins une partie clairement rapide : -0,1 Absence d'au moins une partie clairement lente : -0,1 Absence d'au moins une partie clairement forte : -0,1 Absence d'au moins une partie clairement douce : -0,1	0.4
--------------------	---	-----

EXPRESSION, MUSIQUE ET ORIGINALITÉ		1.5
Caractère et style de la composition	Le caractère et le style de la composition ne sont pas développés : - 0,1 pendant la moitié du programme - 0,2 pendant tout le programme	0.2
Langage corporel expressif	Le langage corporel n'est pas expressif et/ou approprié pour la GEG : - 0,1 pendant la moitié du programme - 0,2 pendant tout le programme	0.2
Musique	La musique ne soutient pas la composition (musique de fond) : - 0,1 pendant la moitié du programme - 0,2 pendant tout le programme La musique n'est pas variée : -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 musicale illogique, musique mal liée, effets additionnels déconnectés, musique se terminant brutalement, etc.) : -0,1 / chaque fois	0.6
Originalité	Originalité dans les mouvements : La composition ne contient pas d'originalité dans les mouvements : -0,1	0.1
	Originalité dans les collaborations : La composition ne contient pas d'originalité dans les collaborations : -0,1	0.1
	Connexions marquantes entre musique et composition : La composition ne contient pas de connexions marquantes entre la musique et la composition : -0,1	0.1
	Histoire thématique : La composition ne contient pas d'histoire thématique : -0,2	0.2

ÉLÉMENTS DE COLLABORATION		0.8
Collaboration d'équipe sans porté	Absence d'une collaboration d'équipe sans porté : -0,2	0.2
Collaboration en paire et/ou en trio sans porté	Absence d'une collaboration en paire et/ou en trio sans porté : -0,2	0.2
Élément de mouvement synchronisé de l'équipe	Absence d'un élément de mouvement synchronisé de l'équipe : -0,2	0.2
Élément en canon de l'équipe	Absence d'un élément en canon de l'équipe : -0,2	
TOTAL		6.0

PÉNALITÉS (sur proposition de la majorité des juges VA)	chaque fois	max.
Élément ou porté acrobatique interdit	-0,5 / par élément / porté	Pas de max.
Insulte liée à la religion, la nationalité, la politique ou de tout autre type	-0.3	-0.3
Entrée de l'équipe	-0.3	-0.3
Sons supplémentaires produits par la/les gymnaste(s)	-0.1 / chaque fois	Pas de max.
Tenue / bijoux non conformes aux règles	-0,1 pour une gymnaste -0,2 pour deux gymnastes ou plus	-0.2
Coiffure non conforme aux règles	-0,1 pour une gymnaste -0,2 pour deux gymnastes ou plus	-0.2
Coiffure détruite pendant le programme	-0,1 / par coiffure détruite	Pas de max.
Maquillage non conforme aux règles	-0,1 pour une gymnaste -0,2 pour deux gymnastes ou plus	-0.2
PÉNALITÉS par le Juge Principal VA (après proposition des Juges de ligne)	chaque fois	max.
Objets perdus	-0,1 / par objet perdu	Pas de max.

PÉNALITÉS par le Juge Responsable (après proposition des Juges de ligne)	chaque fois	max.
Tache de couleur sur la zone de compétition	-0,2 / par tache de couleur	Pas de max.
PÉNALITÉS par le Juge Principal VA (après proposition des deux Juges de temps)	chaque fois	max.
Chaque seconde complète supplémentaire ou manquante	-0,1 / par seconde	Pas de max.

4. EXÉCUTION

Philosophie et technique de la GEG – voir Annexe.

4.1. EXIGENCES D'EXÉCUTION

- 1 Tous les membres de l'équipe doivent réaliser les mêmes éléments avec le même degré ou un degré équivalent de difficulté, soit simultanément, soit successivement, soit dans un court laps de temps.
- 2 La technique de gymnastique esthétique de groupe doit être prédominante. Tous les mouvements et combinaisons de mouvements doivent être exécutés avec une technique de mouvement total, où les transitions d'un mouvement corporel ou d'une formation à une autre doivent être fluides.
- 3 Dans la technique de mouvement total, le mouvement principal se reflète dans chaque partie du corps lorsque le mouvement se propage à partir du centre du corps ou vers l'arrière à travers les hanches. Les mouvements sont liés de telle manière que le flux se poursuit de l'un à l'autre.
- 4 L'exécution doit démontrer une bonne technique, de bonnes extensions, la précision des mouvements, des variations dans l'utilisation de la tension musculaire, du relâchement et de la force, ainsi que la précision des formations et des transitions.
- 5 L'exécution doit montrer une bonne posture, coordination, équilibre, stabilité et rythme.
- 6 L'exécution doit démontrer les qualités athlétiques de l'équipe telles que la coordination, la souplesse, la force, la vitesse, l'endurance et le contrôle musculaire.
- 7 L'exécution doit exprimer de l'expressivité et une dimension esthétique.
- 8 Les gymnastes doivent exécuter le programme en accord avec la dynamique et le rythme de la musique.
- 9 Les positions de départ et de fin font partie de l'exécution.
- 10 Tous les éléments doivent être réalisés dans le respect des aspects liés à la santé : alignement des épaules et des hanches, jambe de soutien, forme, position, posture et portés.

4.2. ÉVALUATION DE L'EXÉCUTION

Points maximum : 10,00

Le jury EXE évalue l'exécution de la composition en comptant les fautes d'exécution à l'aide du tableau des déductions d'exécution.

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

- compter toutes les fautes d'exécution et les déduire du maximum de points d'exécution (10,00),
- calculer la note finale.

Pénalité pour gymnaste manquante ou supplémentaire (par le Juge Principal EXE)

Voir Généralités : Nombre de gymnastes

- chaque gymnaste manquante ou supplémentaire : -0,5 / gymnaste

4.3. TABLEAU DE DÉDUCTION EXÉCUTION

Exigences et types de fautes	Déduction par faute (chaque fois / chaque élément, sauf indication contraire)		
	Mineur: -0.1	Moyen: -0.2	Majeur: -0.3
Posture et ligne d'appui, aspects liés à la santé	<ul style="list-style-type: none"> - Ligne d'appui incorrecte (ex. position de la jambe de soutien ou épaules et hanches non alignées) - Mauvaise posture - Fin de porté lourde 	<ul style="list-style-type: none"> - Perte de contrôle corporel pendant ou à la fin du porté 	<ul style="list-style-type: none"> - Réception d'un saut avec le dos cambré - Dans un porté, posture incorrecte des gymnastes porteurs
Technique de base en gymnastique	<ul style="list-style-type: none"> - Extension insuffisante - Différence d'exécution entre gymnastes - Manque de fluidité - Manque de légèreté 	-	-
Perte d'équilibre (dans tout mouvement)	avec mouvement inutile (chaque fois / par gymnaste)	avec saut inutile (chaque fois / par gymnaste)	avec un appui sur la main, le pied ou une autre partie du corps (chaque fois / par gymnaste)
Unité	<ul style="list-style-type: none"> - Manque de synchronisation - Plans, niveaux ou directions imprécis - Décalage entre le mouvement et rythme - Imprécision dans les formations 	-	-
Collision entre gymnastes	- L'exécution n'est pas ou légèrement perturbée	- L'exécution est clairement perturbée pour 1 gymnaste	- L'exécution est clairement perturbée pour 2 gymnastes ou plus
Caractéristiques physiques: <ul style="list-style-type: none"> - Manque dans certains domaines (souplesse, coordination, force, vitesse, contrôle musculaire ou endurance) pendant l'ensemble du programme 	Léger manque (équipe / chaque domaine)	manque évident (1-2 gymnastes / chaque domaine)	manque évident (équipe / chaque domaine)

Exigences et types de fautes	Déduction par faute (chaque fois / chaque élément, sauf indication contraire)		
	Mineur: -0.1	Moyen: -0.2	Majeur: -0.3
Mouvements corporels: <ul style="list-style-type: none"> - technique incorrecte - caractéristiques non démontrées pour les MC de base 			
Sauts: <ul style="list-style-type: none"> - technique incorrecte - Caractéristiques non démontrées (forme non fixée, élévation insuffisante, mauvais contrôle corporel, réception lourde) 	Erreure de technique d'un élément réalisée par 1 gymnaste	Erreure de technique d'un élément réalisée par 2 gymnastes	Erreure de technique d'un élément réalisée par 3 gymnaste ou plus
Équilibres: <ul style="list-style-type: none"> - Technique incorrecte - Caractéristique non démontrée (forme non fixée, amplitude insuffisante, mauvais contrôle corporel, rotation insuffisante) 			
Éléments acrobatiques <ul style="list-style-type: none"> - Technique incorrecte - Caractéristique non démontrée (forme non fixée, mauvais contrôle corporel, rotation insuffisante) 			

Chute totale (deux appuis ou plus) dans n'importe quel mouvement	-0,4 par gymnaste / Chaque fois
Porté manqué	<ul style="list-style-type: none"> - Porté manqué : -0,5 à chaque fois - Chute d'une/des gymnaste(s) au sol à partir d'un porté : -0,5 à chaque fois
Technique AGG: <ul style="list-style-type: none"> - absence totale de technique AGG 	-0,3 pour l'ensemble du programme

5. JUGES

5.1. GÉNÉRALITÉS

Tous les juges doivent posséder une licence IFAGG valide.

Le Bureau de l'IFAGG tient un registre des licences de juges autorisés au niveau international.

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. Jurys d'évaluation

Le nombre minimum de juges par jury est de 9, le nombre maximum est de 12.

Les groupes sont évalués par trois jurys de juges :

- Composition, Valeur Technique (VT) : composé de 3 à 4 juges,
- Composition, Valeur Artistique (VA) : composé de 3 à 4 juges,
- Exécution (EXE) : composé de 3 à 4 juges.

Tâches et responsabilités des Juges d'évaluation :

- Les juges doivent donner leurs notes de façon indépendante.
- Pendant la compétition, les juges ne peuvent pas discuter de l'évaluation entre eux, avec les entraîneurs ou avec les gymnastes.
- Chaque jury de juges travaille indépendamment et attribue ses points sans tenir compte des points des autres jurys.
- L'un des juges évaluateurs de chaque jury (n°1) sera le Juge Principal.

Tous les juges transmettent leurs notes au Juge Principal du jury.

Après la prestation de la première équipe dans une catégorie de compétition, les juges se réunissent pour négocier au sein de leur propre jury et vérifier ensemble les écarts entre leurs notes. Les juges doivent donner leurs notes avant la négociation.

5.2.2. Juges Principaux

Tâches et responsabilités des Juges Principaux des jurys :

- supervisent le respect des règles,
- convoquent les juges après la prestation de la première équipe dans une catégorie de compétition,
- vérifient que les écarts entre les notes des juges sont conformes aux règles,
- convoquent une réunion lorsque l'écart entre les notes est trop important (l'ordre entre les notes des juges – la plus haute / la plus basse – ne peut pas être modifié lors de la négociation),
- font appel au Jury Supérieur (si désigné) lorsque les juges ne parviennent pas à un accord,
- appliquent les pénalités,
- vérifient et approuvent les notes informatisées avec le Juge Responsable avant leur publication.

Les pénalités sont attribuées séparément et ne seront déduites du score final que si la majorité des juges (minimum 3/4 ou 2/3) a proposé la pénalité.



Pénalités déduites par les Juges Principaux

Juge Principal de la Valeur Artistique (VA) :

Pénalités nécessitant une proposition de la majorité des juges VA :

- Mouvement / portés interdits : -0,5 par mouvement / porté
- Religion, nationalité, politique ou toute autre forme d'insulte : -0,3
- Entrée de l'équipe trop longue, accompagnée de musique ou comprenant des mouvements supplémentaires : -0,3
- Tenue, coiffure, bijoux, maquillage :
 - o Tenue, coiffure, bijoux ou maquillage non conformes au règlement : -0,1 pour une gymnaste, -0,2 pour deux gymnastes ou plus
 - o Coiffure détruite : -0,1 par coiffure détruite

Pénalité déduite par le Juge Principal VA (après proposition des Juges de ligne) :

- Objets perdus (décoration de cheveux, demi-pointes, etc.) : -0,1 par objet perdu

Pénalité déduite par le Juge Responsable (après proposition des Juges de ligne) :

- Tache de couleur sur la zone de compétition : -0,2 par tache de couleur
- En cas d'absence de Juge Responsable, le Juge Principal VA appliquera la pénalité.

Pénalité déduite par le Juge Principal VA (après proposition des deux Juges de temps) :

- Temps : -0,1 pour chaque seconde complète supplémentaire ou manquante

Juge Principal de l'Exécution (EXE) :

Pénalités déduites par le Juge Principal EXE :

- Ligne de délimitation : pour chaque gymnaste et chaque franchissement de la ligne : -0,1
- Gymnaste manquante ou supplémentaire : -0,5 pour chaque gymnaste manquante ou supplémentaire

5.2.3. Juge Responsable

Le Juge Responsable doit être un bon modèle en termes de comportement et d'actions pour l'ensemble des juges d'évaluation. Le Juge Responsable discute des derniers détails de la compétition (par ex. calendrier de la compétition et liste des juges) avec le Conseil de l'IFAGG et supervise la compétition afin de s'assurer que les actions des juges sont conformes aux règles et règlements de l'IFAGG.

Tâches et responsabilités :

- doit être présent lors des tirages au sort des équipes,
- responsable de toutes les réunions d'instruction des juges avant les compétitions,
- assigne les jurys d'évaluation en fonction de leur niveau (tirage au sort des juges),
- vérifie et approuve les notes informatisées avec les juges principaux des jurys avant la publication des résultats,
- peut autoriser la répétition d'un programme dans des situations de « force majeure »,
- peut interrompre la performance en cas de problème technique ou de situation dangereuse.

5.2.4. Jury Supérieur

Le Jury Supérieur est composé de 3 à 4 juges de premier niveau. Ils font partie des jurys d'évaluation, mais leurs notes ne sont pas incluses dans les notes officielles.

Tâches et responsabilités :

- supervise que les actions des jurys sont conformes aux règles et règlements de l'IFAGG,
- observe le travail de jugement et écoute les délibérations,
- dans les cas extrêmes, a le droit d'intervenir dans le travail du jury. Ces cas doivent toujours être signalés.



5.2.5. Juges de ligne

Il doit y avoir au minimum deux (2) juges de ligne qui observent les limites dans les coins du praticable de compétition.

Tâches et responsabilités :

- Ils doivent signaler chaque franchissement de la limite de l'aire de compétition avec un drapeau et l'enregistrer sur le bulletin prévu à cet effet. À la fin de l'exercice, les juges de ligne envoient le bulletin au juge principal du jury d'Exécution, qui approuve la pénalité. La pénalité est déduite de la note moyenne d'Exécution.
- Ils doivent ramasser chaque objet perdu sur le praticable et l'enregistrer sur le bulletin prévu à cet effet. À la fin de l'exercice, les juges de ligne envoient le bulletin au juge principal du jury de Valeur Artistique (VA), qui approuve la pénalité. Les pénalités sont déduites de la note moyenne du jury VA.
- Ils doivent relever les tâches de couleur éventuelles sur le praticable (en cas de détection) et les enregistrer sur le bulletin prévu à cet effet. À la fin de l'exercice, les juges de ligne envoient le bulletin au juge responsable, qui approuve la pénalité. Les pénalités sont déduites de la note moyenne du jury VA.
-

5.2.6. Juges de temps

Il doit y avoir au minimum 2 juges de temps. Les juges doivent relever la durée indépendamment et consigner le temps de chaque équipe séparément sur un bulletin fourni à cet effet.

Si la durée du programme ne correspond pas aux règles (selon au moins un des juges de temps), les deux juges de temps doivent se présenter au juge principal du jury de Valeur Artistique et lui montrer leurs chronomètres avec le temps enregistré. Le juge principal vérifiera et approuvera la pénalité.

Le chronométrage commence au premier mouvement effectué après que le groupe a pris sa position de départ sur le praticable de compétition. Le chronométrage s'arrête dès que toutes les gymnastes sont complètement immobiles.

6. CALCUL DES POINTS

6.1. GÉNÉRALITÉS

Le score final d'un groupe sera calculé en additionnant les 3 notes partielles : Valeur Technique, Valeur Artistique et Exécution

6.1.1. Catégorie Enfants 8–10 ans & 10–12 ans

Le score maximum pour un groupe en qualifications et/ou en finales peut être de 22,00 points.

- Score maximum pour la Valeur Technique (VT) : 6,0 points
- Score maximum pour la Valeur Artistique (VA) : 6,0 points
- Score maximum pour l'Exécution (EXE) : 10,0 points

Le score des qualifications sera additionné au score des finales afin d'obtenir les résultats finaux (classement). Le score maximum pour les résultats finaux (classement) sera de 44,00 points.

Le jury VT (Composition/Valeur Technique) évalue les éléments techniques de la composition et calcule la note (0,0 – 6,0).

Le jury VA (Composition/Valeur Artistique) évalue la qualité artistique de la composition, calcule la note (0,0 – 6,0) et propose d'éventuelles pénalités [-].

Le jury EXE (Exécution) évalue l'exécution du programme, calcule la note (0,0 – 10,0) et propose d'éventuelles pénalités [-]

6.1.2. Category Children 12-14 years

Le score maximum pour un groupe en qualifications et/ou en finales peut être de 23,00 points.

- Score maximum pour la Valeur Technique (VT) : 7,0 points
- Score maximum pour la Valeur Artistique (VA) : 6,0 points
- Score maximum pour l'Exécution (EXE) : 10,0 points

Le score des qualifications sera additionné au score des finales afin d'obtenir les résultats finaux (classement). Le score maximum pour les résultats finaux (classement) sera de 46,00 points.

Le jury VT (Composition/Valeur Technique) évalue les éléments techniques de la composition et calcule la note (0,0 – 7,0).

Le jury VA (Composition/Valeur Artistique) évalue la qualité artistique de la composition, calcule la note (0,0 – 6,0) et propose d'éventuelles pénalités [-].

Le jury EXE (Exécution) évalue l'exécution du programme, calcule la note (0,0 – 10,0) et propose d'éventuelles pénalités [-].



6.2. CALCUL DES NOTES PARTIELLES

Les trois notes partielles sont les notes moyennes de chaque jury (Valeur Technique, Valeur Artistique et Exécution).

Selon le nombre de juges dans le jury, les notes seront comptabilisées comme suit :

Jury de 4 juges :

- la note la plus élevée et la note la plus basse sont éliminées, et la moyenne des deux notes intermédiaires constitue la note partielle,
- la différence entre les deux notes intermédiaires prises en compte ne doit pas dépasser 0,4 en VA,
- la différence entre les deux notes intermédiaires prises en compte ne doit pas dépasser 0,5 en VT et EXE.

Jury de 3 juges :

- la moyenne de toutes les notes est calculée et le résultat constitue la note partielle,
- l'écart entre toutes les notes ne doit pas dépasser 0,4 en VA,
- l'écart entre toutes les notes ne doit pas dépasser 0,5 en VT et EXE.

7. MODIFICATION DES RÈGLES

Le Comité Technique de l'IFAGG est responsable de la modification des règles.

8. ANNEXE

1. Philosophie GEG
2. Technique de base en gymnastique
 - 2.1. Caractéristique des équilibres
 - 2.2. Caractéristique des sauts
3. Technique de base et caractéristique des mouvements corporels
 - 3.1. Variation des mouvements corporels
 - 3.2. Séries de mouvements corporels
4. Caractéristique des autres groupes de mouvements

1. Philosophie GEG

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

La philosophie de ce sport repose sur des mouvements harmonieux, rythmés et dynamiques, réalisés avec une utilisation naturelle de la force, tout en soutenant la fluidité du mouvement par une respiration naturelle. Les mouvements harmonieux s'enchaînent naturellement les uns aux autres, comme s'ils étaient générés par le mouvement précédent. Tous les mouvements doivent être exécutés avec fluidité. Ils doivent être clairement visibles et présenter une variété de dynamiques ainsi qu'une variété de vitesses.

Tous les mouvements et combinaisons de mouvements doivent être réalisés selon la technique du mouvement total, où les transitions d'un mouvement corporel ou d'une formation à une autre s'effectuent de façon fluide. Dans la technique du mouvement total, le mouvement initiateur se reflète dans chaque partie du corps lorsque le mouvement s'étend vers l'extérieur à partir du centre du corps, ou revient vers ce centre (les hanches). Les mouvements sont liés entre eux de manière à assurer une continuité fluide d'un mouvement à l'autre.

2. Technique de base en gymnastique

Dans la technique de la gymnastique esthétique de groupe (AGG), la technique de base en gymnastique doit être visible. Une bonne technique de base se compose et se manifeste par :

- une posture correcte et naturelle, avec un alignement net des épaules et des hanches,
- un en-dehors suffisant des jambes,
- de bonnes extensions (jambes, genoux, chevilles, bras, mains),
- une bonne technique des pieds, en particulier dans les pas, sautilllements et sauts, y compris lors des impulsions pour les sauts bondissants,
- la précision des mouvements,
- la variété dans l'utilisation de la tension musculaire, du relâchement et de la force,
- une bonne coordination, un bon équilibre, une stabilité et un sens du rythme.

Une bonne technique est rendue possible par les qualités athlétiques que sont la coordination, la souplesse, la force, la vitesse et l'endurance. La maîtrise de ces qualités, le contrôle bilatéral des muscles et une bonne technique en équilibre permettent aux gymnastes d'exécuter tous les mouvements de manière saine et sécurisée.

2.1. Caractéristiques des équilibres

Tous les équilibres doivent être exécutés de manière claire. La durée de l'utilisation de la surface d'appui dans les mouvements d'équilibre doit être nettement visible. La position doit être fixe et bien définie pendant l'équilibre.

Tous les équilibres doivent présenter les caractéristiques suivantes :

- la position est fixe et bien définie pendant l'équilibre (« photo »),
- la hauteur de la jambe levée est suffisante, conformément aux critères de l'élément,
- un bon contrôle du corps pendant et après l'équilibre,
- réalisés sur un relevé élevé ou sur pied plat.

Équilibres statiques et dynamiques

Caractéristiques des **équilibres statiques** :

- ils peuvent être exécutés sur une jambe, sur un genou ou en position « cosaque »,
- durant un équilibre, la jambe libre doit être levée à 90° minimum,
- un seul genou peut être fléchi dans un équilibre.

Équilibres dynamiques (tourlents, illusions, pivots) Ils sont exécutés sur un pied et doivent présenter les caractéristiques suivantes :

- **Tourlents** (rotation lente, promenade)
 - une rotation de 360° doit être réalisée dans une position fixe,
 - lors de l'exécution d'un tourlent avec une rotation de 360°, un maximum de 4 appuis du talon est autorisé,
 - le tourlent doit commencer après que la position initiale de l'équilibre est fixée,
 - tous les critères concernant le niveau de la jambe libre, l'appui de la main et la forme des mouvements corporels sont identiques à ceux des équilibres statiques.
- **Illusions**
 - une rotation de 360° doit être réalisée à partir de la ligne des épaules et des hanches.
- **Pivots**
 - une rotation d'au moins 360° doit être réalisée dans une position fixe,
 - si la rotation requise dans un équilibre dynamique n'est pas réalisée par chaque gymnaste, l'élément n'est pas évalué comme un équilibre,
 - les deux jambes peuvent être fléchies pendant les pivots.

Tout équilibre statique comportant une rotation d'au moins 360° dans une position fixe (pivot) sera évalué comme un équilibre dynamique,

Si la rotation requise dans un équilibre dynamique n'est pas réalisée, l'élément n'est pas évalué comme un équilibre.

Exemples d'équilibres : voir p. 12–14.

2.2. Caractéristiques des sauts

Les sauts et les sauts bondissants doivent présenter les caractéristiques suivantes :

- une forme fixe et bien définie pendant la phase de vol,
- une bonne élévation durant le saut ou le saut bondissant,
- un bon contrôle du corps pendant et après le saut,
- une réception légère et douce.

Exemples de sauts et de sauts bondissants : voir p. 16–19.

Exceptions et techniques spécifiques pour les sauts

- **Critères de rotation** : 180° dans la forme / 360° entre l'impulsion et la réception. Selon la technique du saut ou du saut bondissant, les exigences en matière de rotation peuvent varier.
- **Forme cabriole** : les deux jambes doivent atteindre un angle de 45° au moment de la technique du « claquement » (clapping).
- **Forme cosaque** : lorsqu'elle est exécutée avec les jambes vers l'avant, les deux genoux doivent être joints. Si les genoux ne sont pas collés, une faute d'exécution sera appliquée.
- **Saut écart** : saut écarté avec une amplitude minimale de 135°, la jambe avant devant être à 90°. Une position légèrement plus basse est tolérée lorsque l'écart est réalisé avec une technique de saut (impulsion des deux pieds).

- **Saut de biche:** une amplitude minimale de 135° est requise. Si le saut est correctement exécuté avec l'amplitude minimale, il sera également évalué comme un mouvement de souplesse. Pour tous les niveaux de saut stag, la jambe avant doit être à 90°, indépendamment de l'amplitude de la forme. Lorsque le saut comprend une cambrure arrière, une rotation ou un en tournant, la jambe avant peut être légèrement plus basse que les 90° requis pour les formes de base.
- **Forme chat :** une amplitude minimale de 135° est requise.
- **Sauts avec changement de jambes fléchies/tendues :** le mouvement de la jambe qui change doit commencer devant la ligne des hanches, indépendamment de la forme finale du saut (stag, écart, +BM).

3. Technique de base et caractéristiques des mouvements corporels fondamentaux

- **Onde totale**

Onde corporelle avant (forme de base)

L'onde commence par un léger relâchement du corps et une bascule légère des hanches vers l'arrière pour prendre de l'élan. Par un mouvement circulaire descendant, les hanches basculent vers l'avant et vers le haut, entraînant la colonne vertébrale dans un mouvement ondulatoire. L'onde part des hanches et se propage dans tout le corps, visible comme un mouvement en forme de vague. L'onde se termine par une extension.

Caractéristiques :

- relâchement et prise d'élan pour le mouvement (avec expiration),
- bascule du bas des hanches vers l'avant et vers le haut,
- onde parcourant tout le corps (avec inspiration) et se terminant par une extension.

Onde corporelle arrière (forme de base)

L'onde commence par une bascule du bas des hanches vers l'arrière et une extension du corps vers le haut, tout en avançant la poitrine et en laissant le cou se plier vers l'arrière. Le redressement débute par la poussée des hanches vers l'avant et se poursuit le long de la colonne vertébrale, qui s'élève dans une forme arrondie semblable à une vague. La tête suit en dernier. L'onde se reflète dans tout le corps et se termine par une extension.

Caractéristiques :

- extension et prise d'élan pour le mouvement (avec inspiration),
- bascule du bas des hanches vers l'arrière,
- onde parcourant tout le corps (avec expiration) et se terminant par une extension.

Onde corporelle latérale (forme de base)

L'onde commence par un léger relâchement du corps avec le poids sur une jambe. Elle continue par une poussée des hanches d'un côté, entraînant la montée du côté opposé des hanches. Cela transfère le poids d'une jambe à l'autre. En même temps, le haut du corps et la tête équilibrent le mouvement en se relâchant du côté opposé. L'onde continue vers le haut le long de la colonne vertébrale et le haut du corps s'élève dans une forme ondulée. La tête suit en dernier. L'onde se reflète dans tout le corps et se termine par une extension.

Caractéristiques :

- relâchement et prise d'élan pour le mouvement (avec expiration),
- poussée des hanches vers un côté,
- onde parcourant tout le corps (avec inspiration) et se terminant par une extension.

- **Swing complet (forme de base)**

Un swing se compose de trois parties :

1. prise d'élan par l'extension (avec inspiration),
2. mouvement de balancement lorsque la partie supérieure du corps est relâchée (avec expiration),
3. fin du mouvement dans une position bien contrôlée avec extension (avec inspiration).

L'importance de ce mouvement réside dans l'alternance entre extension et relâchement, ainsi qu'entre force et douceur.

Un swing corporel peut être effectué, par exemple, vers l'avant, latéralement ou dans un plan horizontal.

- **Inclination / flexion**

Une inclinaison peut être réalisée dans différentes directions, par exemple vers l'avant, sur le côté ou vers l'arrière.

Caractéristiques de la flexion de base :

- une forme claire et bien contrôlée,
- les épaules doivent rester alignées et l'inclinaison doit être répartie de manière homogène dans tout le haut du corps,
- la courbure arrondie de la colonne vertébrale doit être visible.

- **Torsion**

Une torsion doit présenter 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 celle des hanches),
- une forme et une direction claires et bien contrôlées.

- **Contraction**

Dans une contraction, une partie des muscles du haut du corps se contracte activement et le reste du corps réagit naturellement à cette contraction.

- Contraction des abdominaux (forme de base) : les abdominaux se contractent, les hanches basculent vers l'avant, la poitrine est rentrée, les épaules roulent vers l'avant et le dos s'arrondit.
- Contraction latérale (forme de base) : les muscles du côté du tronc se contractent, et l'épaule ainsi que la hanche du même côté se rapprochent l'une de l'autre.

Caractéristiques :

- le travail musculaire actif (abdominaux, muscles latéraux ou dorsaux) est clairement dirigé vers le centre du corps,
- le reste du corps réagit naturellement à la contraction.

- **Ligne**

Dans une ligne, de tout le corps doit être visible, tandis que dans une inclinaison, seul le haut du corps (des hanches vers le haut) doit former un angle (minimum 45°) entre le tronc et les jambes.

Les lignes peuvent être soutenues par une ou deux mains, et le contrôle musculaire ainsi qu'un alignement droit de la colonne vertébrale doivent être clairement visibles.

Caractéristiques d'une ligne :

- une forme et une ligne claires et bien contrôlées, montrant une colonne vertébrale droite et étirée,
- un bon contrôle musculaire et une posture correcte du corps.

- **Relâcher**

Le relâchement commence à partir d'une position bien contrôlée (petite extension avec inspiration). Dans le relâchement (avec expiration), le bas des hanches bascule vers l'avant, le dos s'arrondit, le cou accompagne naturellement le mouvement et les épaules se détendent. Le relâchement se poursuit vers une extension ou s'enchaîne de manière fluide avec le mouvement suivant.

Caractéristiques :

- relâchement du corps,
- bascule des hanches.

3.1. Variations des mouvements corporels

Les mouvements corporels peuvent être variés en les combinant avec différents types de mouvements de bras, de jambes, de sautilllements, de pas ou de sauts légers, ainsi qu'en les exécutant dans différents plans ou à différents niveaux.

Les mouvements corporels peuvent également être variés en étant combinés entre eux, par exemple : une inclinaison avec rotation. Les combinaisons de deux mouvements corporels exécutés simultanément sont évaluées comme un seul mouvement corporel.

3.2. Série de mouvements corporels

Une série de mouvements corporels est constituée de deux mouvements corporels différents ou plus, exécutés consécutivement et enchaînés de manière fluide. La fluidité est soutenue par une respiration naturelle et par l'utilisation logique de la technique du mouvement total : les mouvements vers l'extérieur à partir du centre du corps et ceux revenant vers le centre du corps s'alterneront dans un ordre logique.

Dans une série, tous types de mouvements corporels peuvent être utilisés (y compris les variations des mouvements corporels de base et les éléments pré-acrobatiques tels que les roulades).

A-SMC = série comprenant deux (2) mouvements corporels différents

B-SMC = série comprenant trois (3) mouvements corporels différents

C-SMC = série comprenant quatre (4) mouvements corporels différents

En complément, une série de mouvements corporels peut inclure d'autres mouvements visant à développer la coordination, le contrôle corporel et l'agilité des gymnastes.

Exemples :

- roulades (avant, latérale ou arrière, sans phase aérienne),
- inclinaisons soutenues,
- appuis sur les épaules (shoulder stands).

Toutes les séries de mouvements corporels doivent être exécutées avec fluidité et souligner la continuité entre les mouvements, comme si chaque mouvement naissait du précédent. Les séries de mouvements corporels peuvent être réalisées avec des mouvements de bras (balancements, poussées, ondulations, huit, etc.) ou avec différents types de pas (pas rythmiques, marche, course, etc.)

4. Caractéristiques des autres groupes de mouvements

Mouvements des bras

L'exécution des mouvements des bras doit montrer clairement différents plans et directions ainsi qu'une variété de relâchement et de force. Les mouvements des bras doivent être réalisés en utilisant toute la longueur du bras.

Séries de pas, sautilllements ou bonds

Les séries de pas, sautilllements et bonds doivent développer l'agilité des gymnastes. Leur exécution doit montrer une bonne technique et coordination et elles doivent être réalisées de manière rythmique.

Éléments acrobatiques

Dans les éléments acrobatiques, les gymnastes doivent démontrer un bon contrôle musculaire, de la coordination et de l'agilité.

Mouvements de souplesse

Les mouvements de souplesse doivent être exécutés avec un bon contrôle musculaire et montrer une ligne et une forme claires du mouvement. Ils doivent être réalisés avec une bonne technique et dans le respect des aspects liés à la santé. Un bon équilibre entre souplesse et force doit être démontré.