

PROGRAMME DES COUPES DE FRANCE - GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

GENERALITES

- Toutes les musiques sont autorisées, chants compris, pots-pourris interdits
- Praticable : 13m x13m
- Un seul passage
- Tenue gymnique près du corps, pas de costume, sans inscription.

F1	1 à 1'30	Individuel	<p style="text-align: center;">Engin au choix</p> <p>6 difficultés corporelles à 0,10 ou 0,20 point maximum sont autorisées, mais non valorisées dans la notation. Deux difficultés à 0,30 ou 0,40 point sont tolérées parmi les 6 difficultés exigées, mais ne sont pas valorisées.</p>
F2	1'15 à 1'45	Duo/trio : 2 à 3 gymnastes	<p style="text-align: center;">Engin au choix identiques ou différents</p> <p>Le nombre d'engins est égal ou supérieur au nombre de gymnastes. <u>Sur le praticable</u> : Le nombre d'engins doit être égal ou supérieur au nombre de gymnastes même lors d'un travail mains-libres de certains gymnastes. Les gymnastes peuvent choisir d'entrer ou de sortir du praticable pendant la prestation (1 au minimum sur le praticable) ainsi que de changer ou non d'engin. 10 difficultés corporelles A ou B maximum autorisées</p>
F3	2'30 à 3 + 20'' de préparation	Collectif de 4 à 8 gymnastes	<p style="text-align: center;">3 engins différents au minimum</p> <p><u>Sur le praticable</u> : Le nombre d'engins doit être égal ou supérieur au nombre de gymnastes même lors d'un travail mains-libres de certains gymnastes. La présence des gymnastes sur le praticable peut varier en nombre à tout moment de l'exercice, sans prédominance d'un nombre, avec recherche de variété dans l'utilisation de ce nombre de gymnastes sur le praticable 10 difficultés corporelles à 0,10 ou 0,20 point maximum sont autorisées</p>

JURYS	<u>COMPOSITION</u> : 6 Juges (3 par rubrique)	<u>EXECUTION</u> : 3 Juge
:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ C1 : Corps - Engin - Echanges - Relations ➤ C2 : Composition de base - Musique - Espace 	

Prévoir un juge coordinateur qui applique à la note finale les pénalités suivantes :

F1 - F2 - F3

- Tenue non conforme : -1 point
- Non respect des normes pour l'enregistrement : - 0,50
- Musique non réglementaire : - 0,50
- Durée de préparation supérieure à 20 secondes : - 0,50
- Présentation prématurée ou tardive gymnaste ou groupe : - 0,50
- Engin non conforme aux règles officielles : - 0,30
- Sortie de la gymnaste ou de l'engin (en dehors des entrées et sorties liées à la composition en F2 et F3) : - 0,20
- Durée de l'exercice non-conforme : - 0,05 par seconde en plus ou en moins

F1

- Engin de remplacement en plus du nombre autorisé : - 0,50 par engin supplémentaire
- Utilisation engin de remplacement si l'engin tombé reste sur le praticable : - 0,50

F2 - F3

- Nombre de gymnastes non conforme : -1 point
- Gymnastes qui communiquent entre elles pendant l'exercice : - 0,50
- Sur le praticable : Nombre d'engins inférieur au nombre de gymnastes : - 0,50
- Gymnaste qui quitte son groupe en cours d'exercice : - 0,50

CARACTERISTIQUES COUPES

- La composition d'un enchaînement a pour objectif la mise en valeur de la recherche chorégraphique.
- Les chorégraphies doivent mettre en valeur la relation entre la musique et le mouvement, la variété dans l'utilisation de l'espace, en F2/F3 la richesse des relations entre partenaires (avec ou sans échanges des engins).
- Aucune exigence technique en difficulté n'est imposée.
- En formules 2 et 3, une partie des gymnastes peut être en attente à l'extérieur du praticable durant la prestation d'autres gymnastes de l'équipe. Tout élément réalisé en dehors du praticable n'est pas évalué.
- Sous réserve de répondre à la chorégraphie, sont autorisés en formules 2 et 3 :
 - Le travail à mains-libres (sans excès, pas de manière prolongée et pas pour l'ensemble des gymnastes présents sur le praticable), dans ce cas veiller à ce que le nombre d'engins sur le praticable reste égal ou supérieur au nombre de gymnastes. Les gymnastes qui évoluent sur le praticable avec les gymnastes en mains-libres doivent alors manipuler plusieurs engins.
 - Le placement d'engins autour du praticable,
 - L'immobilisation d'une ou plusieurs gymnastes sur le praticable.

AIDE A LA NOTATION ET A LA COMPOSITION :

COMPOSITION C1 (4 points en F1 et 8 points en F2 F3)

1) Choix des éléments corporels (2 points F1 – 1,5 points F2 F3) :

- Pour chacun des 5 groupes corporels (saut, équilibre, tour/pivot, onde/souplesse, sautillé/pas rythmé), il faut exécuter au minimum deux éléments au choix en F1 et un élément au choix en F2/F3 (- 0,10 par élément manquant).
- Les mouvements corporels (y compris porters et acrobaties) doivent être en harmonie avec la technique engin.
- Les mouvements corporels doivent être exécutés avec une grande variété de forme, d'amplitude, de direction, de plan, de vitesse... : revalorisation de 1 point.
- Pénalité pour difficulté corporelle interdite : - 0,50
- Pénalité pour élément corporel interdit (acrobaties, pyramide, porter non passager...) : - 0,50
- Pénalité par difficulté si plus de difficultés présentées que celles autorisées dans le contrat : - 0,50
- Pénalité pour excès de travail mains-libres : - 0,50

2) Choix des éléments engins (2 points F1 – 2,5 points F2 F3) :

- Pour chaque groupe technique à l'engin, il faut exécuter au minimum un élément au choix (- 0,10 par élément manquant).
- Le caractère spécifique de chaque engin doit être respecté.
- Les mouvements techniques doivent être exécutés avec une grande variété de forme, d'amplitude, de direction, de plan, de vitesse... : revalorisation de 1 point.
- Pénalité pour engin dirigé intentionnellement vers l'extérieur sans que personne ne le récupère : - 0,50 (F2 F3)
- Pénalité pour absence d'au moins 3 engins différents : - 0,50 (F3)

3) Echanges et Relations (uniquement pour F2/F3)

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

⇒ **Echanges (2 points)**

- 4 échanges (valeur de 0,20) doivent être présents dans l'enchaînement. Un échange par lancé est obligatoire (- 0,20 pour échange par lancé manquant). Ils ne sont valables que si tous les gymnastes présents sur le praticable y participent.
- Une revalorisation est accordée pour des échanges supplémentaires (maximum de 3 pour un total de 0,60).
- Les échanges doivent faire intervenir différents paramètres (nombre de gymnastes, distance et rapport entre les gymnastes, mode de manipulation, orientation, niveau, variété dans les engins utilisés ...). Une revalorisation est accordée pour la richesse dans les modalités (0,30) et dans la variété (0,30)

⇒ **Relations (2 points)**

- 4 relations (valeur de 0,20) doivent être présentes dans l'enchaînement. En Coupe de France, le travail relationnel ne suit pas la même règle que pour les échanges, ni celle du code FIG : tous les gymnastes présents sur le praticable ne sont pas obligés de participer à la relation ; ceci pour laisser plus de liberté à la composition.
- Les actions dynamiques telles que porter, tirer ou traîner une partenaire ainsi que les positions maintenues en appui sur une ou plusieurs gymnastes avec ou sans contact avec le sol sont autorisées à l'exception des pyramides.
- Une revalorisation est accordée pour des relations supplémentaires (maximum de 3 pour un total de 0,60).
- Les relations (travail avec partenaires sans échange) avec ou sans contact corporel ou engin dépendent de la bonne coordination entre les partenaires et doivent répondre aux caractéristiques essentielles de la G.R. (maniement d'engin et esthétique). Plusieurs paramètres peuvent être utilisés : corps, engins (relations corps/corps, engin/engin, corps/engin), nombre de gymnastes, mode de manipulation (engins toujours en mouvement). Une revalorisation est accordée pour la richesse dans les modalités (0,60)

COMPOSITION C2 (6 points en F1 et 7 points en F2 F3)

1) La composition de base (2 points en F1 F2 F3) :

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

En application du code FIG toutes les gymnastes doivent être en contact avec un engin en fin d'enchaînement (Pénalités pour gymnaste(s) sans contact avec engin à la fin de l'enchaînement : - 0,30). En début d'enchaînement les gymnastes sont autorisées à commencer sans engin de manière brève.

2) La musique (2 points en F1 F2 F3) :

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

3) Occupation du praticable – Formation, Evolutions (2 points en F1 – 3 points en F2 F3) :

Formations :

- Variété des formes,
- Variété des tailles,
- Variété des placements sur le praticable,
- Variété du nombre de gymnastes, sous-groupes,
- Variété des orientations,
- Variété des niveaux.

Evolution (variété dans le passage d'une formation à une autre) :

- Variété des modes de déplacements (marche, course, pas rythmés...),
- Variété des trajets et des trajectoires (ligne droite, courbe...),
- Variété des directions (avant, arrière, latérale...),
- Variété des du nombre de gymnaste,
- Variété des orientations,
- Variété des niveaux (haut, médian, bas).

EXECUTION (10 points) Code FIG

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

COMPOSITION		REPARTITION DES POINTS	F 1	F 2	F 3
C1 4 points F1 8 points F2 F3	Choix des éléments corporels	<u>Contrat de base</u> : 0,50 pt (F2 F3) 1 pt (F1) <u>Revalorisation</u> : variété et richesse, harmonie : 1 pt (F1 F2 F3)	2 pts	1,5 pt	1,5 pt
	Choix des éléments engins	<u>Contrat de base</u> : 1 pt (F1 F2 F3) <u>Revalorisation</u> : Variété et richesse : 1 pt (F1) 1,5 pt (F2 F3)	2 pts	2,5 pts	2,5 pts
	Échange	<u>Contrat de base</u> (4 échanges à 0,2) : 0,80 <u>Revalorisations</u> : 1,20 - échanges Sup : 0,60 - richesses dans modalités : 0,30 - variété dans niveaux, engins... : 0,30		2 pts	2 pts
	Relations	<u>Contrat de base</u> (4 relations à 0,20) : 0,80 <u>Revalorisations</u> : 1,20 - relations supplémentaires : 0,60 - richesse dans la modalité (C/C, C/E, E/E, niveaux, manipulations, nombre de gym...) : 0,60		2 pts	2 pts
C2 6 points F1 7 points F2 F3	Composition de Base	Idée guide, variété, originalité, effet chorégraphiques, risque ...	2 pts	2 pts	2 pts
	Musique	Respect du rythme et du style. Jeux avec tempo, mélodie, accent, dynamisme et interprétation	2 pts	2 pts	2 pts
	Occupation de l'espace Evolutions Formations	Occupation de l'espace Richesse dans les modes de déplacements, trajets, directions ... Variété des formations (F2 F3) : Forme, taille, placement sur le praticable, nombre de gymnastes, sous-groupes, orientations, niveaux.	2 pts	3 pts	3 pts
TOTAL COMPOSITION			10 pts	15 pts	15 pts
EXECUTION		REPARTITION DES POINTS	F 1	F 2	F 3
	TECHNIQUE	<u>Engin</u> : Concordance, mise à distance, prise légère (4 points en F1 et 3 points en F2 F3) <u>Corps</u> : correction, appuis précis (4 points en F1 et 3 points en F2 F3)	8 pts	6 pts	6 pts
	SYNCHRONISATION	Synchronisation des partenaires, netteté des formations et des déplacements		2 pts	2 pts
	PRESENCE	Présence de tous les gymnastes, expression	2 pts	2 pts	2 pts
TOTAL EXECUTION			10 pts	10 pts	10 pts