

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	Engin au choix.
F2	1'15 à 1'45	Duo/trio : 2 à 3 gymnastes	Engin au choix identiques ou différents. <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.
F3	2'30 à 3 + 20'' de préparation	Collectif de 4 à 8 gymnastes	3 engins différents au minimum <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

JURYS : 10 juges + 1 juge coordinateur	<u>DIFFICULTE</u> : 2 à 3 Juges	<u>ARTISTIQUE</u> : 4 Juges ➤ A1 (2 juges) ➤ A2 (2 juges)	<u>EXECUTION</u> : 2 à 3 Juges
--	--	--	---------------------------------------

Pénalités appliquées à la note finale par le juge coordinateur :

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 : - 0,5

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 :

DIFFICULTE

DB : Choix des éléments corporels – Difficultés corporelles

F1	8 difficultés corporelles à 0,10 ou 0,20 point maximum autorisées. 2 difficultés à 0,30 ou 0,40 point tolérées parmi les 8.
F2-F3	4 difficultés corporelles à 0,10 ou 0,20 point maximum autorisées. 2 difficultés à 0,30 ou 0,40 point tolérées parmi les 8.

Les 3 groupes corporels (saut, équilibre, rotation) doivent être représentés.

Les difficultés sont comptabilisées sans êtres valorisées.

Les mouvements corporels doivent être en harmonie avec la technique engin.

- Pénalité pour difficulté corporelle interdite ou supplémentaire : - 0,50
- Pénalité pour élément corporel interdit (acrobaties, pyramide, porter non passager...) : - 0,50
- Pénalité pour excès de travail mains-libres : - 0,50

DA : Choix des éléments engins – Eléments fondamentaux

F1	8 éléments fondamentaux ou non fonda min
F2-F3	8 éléments fondamentaux ou non fonda min

L'ensemble des éléments fondamentaux doivent être représentés.

Le caractère spécifique de chaque engin doit être respecté.

- 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)

DE : Echanges + DC : Collaborations (F2/F3)

F2-F3	4 DE minimum dont 1 DE par lancer-rattraper
	6 DC minimum dont 1 CR

⇒ **DE Echanges**

Les échanges sont comptabilisés indépendamment du mode de manipulation (rouler – rebond – glissé - transmission – petit/moyen/grand lancer ...)

Les échanges ne sont valables que si tous les gymnastes présents sur le praticable y participent.

⇒ **DC Collaborations**

Afin de laisser plus de liberté à la composition, il n'est pas exigé que l'ensemble des gymnastes présents sur le praticable participent à la collaboration sauf pour la CR.

R : Eléments dynamiques avec rotation

F1	0 R exigé
F2-F3	0 R exigé

Les éléments dynamiques avec rotation, comme définis par le code de pointage, ne sont pas obligatoires en catégorie Coupe de France.

La notion de risque (au sens général) sera valorisée au même titre que la recherche d'originalité etc... dans la partie « Artistique » dans le sens où elle participe au spectacle sportif.

ARTISTIQUE

A1 : Richesse et variété des éléments :

La composition se construit avec une recherche de variété et d'originalité dans tous les domaines, dans le but de créer des effets qui visent à surprendre, et/ou provoquer des émotions.

Sont ainsi valorisés la richesse et variété des :

- Mouvements corporels : exécutés avec une grande variété de forme, d'amplitude, de direction, de plan, de vitesse, d'énergie...
- Mouvements techniques à l'engin : exécutés avec une grande variété de forme, d'amplitude, de direction, de plan, de vitesse, d'énergie...
- Echanges : intervention de différents paramètres (groupe ou sous-groupe, distance et rapport entre les gymnastes, mode de manipulation, orientation, niveau, variété dans les engins utilisés ...).
- Collaborations : intervention de différents paramètres (relations corps/corps - engin/engin - corps/engin, nombre de gymnastes, mode de manipulation, espace, ...)

A2 : Composition de base :

- ⇒ **CARACTERE**
- ⇒ **EXPRESSION CORPORELLE ET INTERPRETATION**
- ⇒ **UNITE**
- ⇒ **CONNEXIONS**

- La chorégraphie se caractérise par une idée guide réalisée par un discours unitaire moteur du début à la fin.
- Les choix pertinents des éléments corporels et engins, la recherche de continuité, les connexions, l'expression corporelle, et les qualités d'interprétation, sont autant de moyens d'établir de l'harmonie.

Une attention particulière sera donnée :

- choix chorégraphiques
- utilisation de mouvements typiques en relation avec le thème musical
- travail du bras et de la main libre
- participation du buste et de la tête
- mimiques du visages (sourires, œillades ..)
- ...

- ⇒ **CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTES**
- ⇒ **EFFETS AVEC LE CORPS ET L'ENGIN**
- ⇒ **TRAVAIL COLLECTIF**

- Unité ne signifiant pas uniformité, la composition et la réalisation de l'enchaînement cherchera à surprendre le spectateur par :

- l'alternance des vitesses et des intensités
- la création d'effets visuels
- des organisations collectives variées (unisson, canon, cascade, miroir, contraste)

⇒ UTILISATION DE L'ESPACE, FORMATIONS ET EVOLUTIONS

- Variété des formations :
 - formes,
 - tailles,
 - placements sur le praticable,
 - nombre de gymnastes, sous-groupes,
 - orientations,
 - niveaux.
- Variété des évolution (variété dans le passage d'une formation à une autre) :
 - modes de déplacements (marche, course, pas rythmés...),
 - trajets et des trajectoires (ligne droite, courbe...),
 - directions (avant, arrière, latérale...),
 - nombre de gymnaste,
 - orientations,
 - niveaux (haut, médian, bas).

⇒ RELATION MUSIQUE MOUVEMENT, RYTHME

- Une attention particulière sera apportée à l' :
 - 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.

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	F1	F2-F3	
DIFFICULTE	DB (Diff corporelles)	F1 = 8 DB max F2-F3 = 4 DB max	1,60	0,80	
	DA (Eléments engins)	F1 F2 F3 = 8 éléments fondamentaux ou non fondamentaux min	1,60	1,60	
	DE (Échange)	F2-F3 = 4 DB min		0,80	
	DC (Collaborations)	F2-F3 = 6 DB min		1,20	
	Valeur de chaque élément exigé = 0,20 points			3,20 pts	4,40 pts
ARTISTIQUE	A1 Richesse et variété des éléments	. Mvts corporels : forme, amplitude, direction, plan, vitesse, énergie...	2	2	
		. Mvts techniques à l'engin : forme, amplitude, direction, plan, vitesse, énergie...	2	2	
		. Echanges : manipulation, distance, niveau, orientation...		3	
		. Collaborations : c/c, c/e, e/e nb de gyms, manipulation, espace, ...		3	
	Note A1			4 pts	10 pts
	A2 Composition de base	. Caractère . Expression corporelle et interprétation . Unité . Connexions	2	2	
		. Changements dynamiques : contrastes . Effets avec le corps et l'engin . Travail collectif	2	2	
		. Utilisation espace, formations, évolutions	2	2	
		. Relation musique mouvement, rythme	2	2	
	Note A2			8 pts	8 pts
EXECUTION	Technique corporelle, technique engin, synchronisation avec la musique et les partenaires ...				
	Note EXE			10 pts	10 pts
TOTAL			25,2 pts	32,4 pts	