

**Commission Nationale
Gymnastique Rythmique et Sportive**

FORMATION TRONC COMMUN

Saison 2018 2020

Cette brochure a pour but de définir les informations qu'il faut connaître pour devenir un juge TC (Tronc Common).

Rappel : le Module Tronc Commun est un module obligatoire pour pouvoir accéder aux autres modules.

PAGE LAISSEE BLANCHE INTENTIONNELLEMENT

Sommaire

1.	INFORMATIONS GENERALES.....	5
1.1.	PROGRAMME FEDERAL.....	5
1.2.	PROGRAMME REGIONAL.....	5
1.3.	LES AMENAGEMENTS FSCF GRS DU CODE DE POINTAGE FIG 2017 - 2020.....	5
1.4.	LES LETTRES INFOS JUGEMENT.....	5
2.	GENERALITES.....	6
2.1.	LA G.R.S.	6
2.2.	LA F.S.C.F. (FEDERATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE).....	7
2.2.1	Une fédération MULTI-ACTIVITÉS ouverte à tous	7
2.2.2	UN PROJET ÉDUCATIF	7
2.2.3	L'ORGANISATION.....	7
2.2.4	LES ACTIVITES.....	8
2.2.5	DES FORMATIONS DE QUALITÉ.....	8
3.	DEVOIRS, QUALITES ET TENUE VESTIMENTAIRE DU JUGE	9
3.1.	TENUE VESTIMENTAIRE DU JUGE.....	9
3.2.	DEVOIRS.....	9
3.3.	QUALITES MORALES.....	10
3.4.	QUALITES TECHNIQUES	10
3.5.	CHARTRE DE L'OFFICIEL FSCF	11
4.	REGLEMENT – GENERALITES.....	12
4.1.	LA LICENCE FSCF	12
4.2.	CATEGORIES DE GYMNASTES.....	12
5.	LES JUGES	13
6.	JURYS	14
6.1.	LA COMPOSITION D'UN JURY	14
6.2.	FONCTION DU JURY	14
6.2.1	Jury Supérieur	14
6.2.2	Juge Coordinateur.....	14
6.2.3	Jury Da	14
6.2.4	Jury Db.....	15

6.2.5	Jury Exécution (E)	15
6.2.6	Jury Artistique (A)	15
6.2.7	Chronométrateur	15
6.2.8	Juge de ligne.....	16
6.3.	CALCUL DE LA NOTE FINALE.....	16
7.	ENGINS	17
7.1.	NORME DES ENGINES	17
7.2.	CONTROLE DES ENGINES.....	17
7.2.1	Rôle du vérificateur d'engins.....	17
8.	TECHNIQUE CORPORELLE	18
8.1.	LES DIFFICULTES CORPORELLES - GENERALITES.....	18
8.1.1	Les sauts.....	18
8.1.2	Les équilibres	18
8.1.3	Les rotations	18
8.2.	LA COMBINAISON DE PAS DE DANSE	19
9.	TECHNIQUE ENGIN	20
9.1.	CORDE.....	20
9.2.	CERCEAU	20
9.3.	BALLON.....	20
9.4.	MASSUES	21
9.5.	RUBAN.....	21
9.6.	DIFFERENTS PLANS	21
10.	SPECIFICITES ENSEMBLES.....	22
10.1.	LES DIFFICULTES D'ECHANGES.....	22
10.2.	LES COLLABORATIONS	22
10.3.	LES FORMATIONS.....	22

1. INFORMATIONS GENERALES

Pour juger, vous allez avoir besoin de différents documents :

- Cotations Nationales : Programme fédéral
- Cotations Régionales : Programmes régionaux
- Aménagements FSCF du code FIG 2017-2020
- Les lettres infos Jugement

1.1. PROGRAMME FEDERAL

Le programme fédéral est réalisé par la **Commission Nationale** pour chaque saison.

Il définit au niveau national, le règlement applicable pour la saison, les normes, les règlements spécifiques à chaque National, le programme technique, les cotations, les informations propres au jugement, les rubans pour les poussins.

1.2. PROGRAMME REGIONAL

Le programme régional est réalisé par chaque Commission Régionale.

Il définit les spécificités régionales par rapport au Programme Fédéral.

1.3. LES AMENAGEMENTS FSCF GRS DU CODE DE POINTAGE FIG 2017 -2020

Le code FIG est le code international de pointage.

Les aménagements FSCF GRS datés de Septembre 2018 correspondent, comme le nom l'indique, à un aménagement du code de pointage FIG 2017-2010, réalisé par la Commission Nationale FSCF GRS.

Seuls les aménagements sont applicables pour les compétitions FSCF.

1.4. LES LETTRES INFOS JUGEMENT

Les lettres Infos Jugement, sont émises par la commission Jugement de la Commission nationale. Elles clarifient des points du jugement, répondent à des questions diverses et variées liées au jugement.

Si besoin, elles rappellent des points spécifiques du programme fédéral et des aménagements du Cod FiG.

Il peut y en avoir une par mois.

2. GENERALITES

2.1. LA G.R.S.

La Gymnastique Rythmique et Sportive est une activité gymnique, qui associe le mouvement du corps avec le maniement d'un engin léger sur un support musical, dans un espace donné.

Les engins sont la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban.

Ordre international des engins

Corde – Cerceau – Ballon - Massues – Ruban (« Mon Corsaire Bat Ma Rue » – Mon Cor Cer Ba Ma Ru)

La Gymnastique Rythmique et Sportive est une activité artistique parce qu'elle se pratique en musique et qu'elle fait appel aux qualités de créativité, souplesse, détente, esthétique, expression, adresse mais avec son caractère propre.

La Gymnastique Rythmique et Sportive est une discipline sportive parce qu'elle est codifiée et qu'elle se pratique en compétition.

Elle associe 4 paramètres :

- **le travail corporel** est primordial. Tout part du centre du corps qui transmet l'énergie à l'engin (plexus solaire)
- **l'engin** n'est pas un outil décoratif, mais le prolongement de soi. Il ne doit jamais rester immobile. Il faut travailler avec l'engin loin du corps.
- **l'espace** tient dans la GRS une place importante. Il faut l'utiliser dans son intégralité (avant, arrière, haut, bas, loin, proche...), évoluer sur toute la surface du praticable qui est de 13m/13m en individuel, duo et ensemble.
- **la musique** joue un grand rôle et "fait corps" avec le mouvement. Elle crée une ambiance particulière et suscite des émotions permettant de donner une signification aux gestes : elle est complice.

La Gymnastique Rythmique et sportive est une discipline individuelle et aussi une discipline d'ensemble qui développe une relation avec les autres, recherche de l'unité d'un groupe, interrelation entre les gymnastes et engins : harmonie du groupe.

La nécessité de créer une harmonie entre le corps et l'engin passe par le respect des 4 règles fondamentales :

- chercher à **éloigner l'engin du corps** pour exécuter des gestes amples : l'amplitude, la mise à distance
- **tenir son engin le plus librement possible** pour exécuter des gestes précis : la prise libre
- l'engin est le prolongement du corps et est par ce fait, **mis en mouvement par le corps en entier** et non par un segment isolé (bras, jambes...) : l'accompagnement.
- un enchaînement de GRS doit être continu c'est-à-dire sans arrêt ni à coup, **la fin d'un geste étant le début du suivant**. Le respect des 3 règles précédentes permet cette fluidité.

2.2. LA F.S.C.F. (FEDERATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE)

2.2.1 Une fédération MULTI-ACTIVITÉS ouverte à tous

La Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) rassemble depuis 1898 des associations partageant un projet éducatif commun basé sur des valeurs d'ouverture, de respect, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité. Reconnue d'utilité publique, la FSCF privilégie une vie associative accessible à tous.

Développer des actions en faveur de tous, d'éducation populaire et d'animation de la vie associative, telle est la mission de la FSCF.

Dans cet esprit, la FSCF propose des activités sportives, artistiques et culturelles accessibles à tous, dans le respect des idées, des niveaux et des particularités de chacun.

Par ailleurs, la fédération, à travers une offre de formation adaptée pour les bénévoles et les professionnels, favorise et facilite la prise de responsabilité des adhérents dans leur vie associative, citoyenne et personnelle.

La fédération a toujours prouvé son souci de la pratique pour tous et de la construction commune du sport, de l'éducation populaire et de la culture :

- Création de la Coupe de France de Football et du Rayon Sportif Féminin (1919), licence sportive obligatoire, assurance du pratiquant (1923), initiation de très nombreux sportifs et sportives, dont plusieurs champions olympiques.
- Aujourd'hui membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), du Comité National des Associations de Jeunesse et d'Education Populaire (CNAJEP) et de la Coordination des Fédérations des Associations de Culture et de Communication (COFAC).
- Cofondatrice de l'Association Française pour un Sport sans Violence et pour le Fair-Play (AFSVFP).

2.2.2 UN PROJET ÉDUCATIF

Reconnue d'utilité publique, la FSCF défend un projet éducatif basé sur des valeurs universelles et humanistes. Le projet éducatif de la fédération sous-tend l'action à long terme de la FSCF et promeut les valeurs qui fondent son identité fédérale :

- L'ouverture.
- Le respect.
- L'autonomie.
- La solidarité.
- La responsabilité.

2.2.3 L'ORGANISATION

La FSCF est administrée par un comité directeur, élu pour 4 ans par l'Assemblée générale, et composé de 26 membres bénévoles.

La mise en œuvre de la politique fédérale s'appuie sur :

- 7 commissions institutionnelles.
- 3 commissions et 4 groupes de travail nationaux missionnés.
- 19 commissions nationales d'activités.
- 3 commissions nationales transversales.

- Un siège fédéral (25 salariés).
- 4 cadres techniques d'Etat.
- 82 comités départementaux.
- 12 comités régionaux

Au total, ce sont plus de 40 000 responsables bénévoles qui animent le développement des activités et des territoires, œuvrant auprès des 1 500 associations affiliées, accueillant 216 000 détenteurs d'un titre d'appartenance.

2.2.4 LES ACTIVITES

L'engagement de la Fédération Sportive et Culturelle de France s'exprime au travers d'une offre d'activités variée et accessible à tous dans les domaines sportifs, artistiques et culturels.

Les activités sont ouvertes à tous sans distinction, quels que soient le niveau et la forme de pratique souhaités : initiation, découverte, loisir et/ou compétition.

Ces activités donnent lieu chaque année à de nombreuses manifestations et rencontres nationales, toutes placées sous le signe de la convivialité, du partage et de l'épanouissement de l'individu. Ces manifestations bénéficient du savoir-faire reconnu de la FSCF en matière d'organisation d'événements.

Par ailleurs, un partenariat privilégié a été mis en place avec la Fédération Française Handisport et la Fédération Française du Sport Adapté, toujours dans le but d'offrir à chacun un accès à la pratique d'une activité.

2.2.5 DES FORMATIONS DE QUALITÉ

La FSCF favorise la formation des bénévoles et des professionnels (Brevet fédéraux, BAFA/BAFD, BPJEPS, CQP, etc.). La Fédération développe depuis de nombreuses années un programme de formation ambitieux pour l'encadrement bénévole et professionnel. Elle adapte ses cursus pour répondre aux obligations imposées par la législation et la réglementation. Elle recherche pour ses cadres, outre la compétence, « la militance », le sens des valeurs éducatives, pour transmettre son héritage à ses adhérents et dirigeants d'aujourd'hui et de demain.

3. DEVOIRS, QUALITES ET TENUE VESTIMENTAIRE DU JUGE

3.1. TENUE VESTIMENTAIRE DU JUGE

Bas noir (jupe ou pantalon), haut blanc pur uni y compris veste, pull, gilet ou tout autre vêtement du haut. Lorsque les juges sont assis, le jury doit être uniforme de face comme de dos y compris les juges TC.

La tenue ne doit comporter aucun signe d'appartenance à une association. Seul le sigle de la FSCF ou tout petit logo de marque (moins de 4cm) sont tolérés.

3.2. DEVOIRS

Le président du jury a très souvent des difficultés pour la constitution de ses jurys. Des défections de dernière heure l'obligent à des changements d'affectation. Son seul souci sera de sauvegarder l'intérêt de chacun et de tous (gymnastes en particulier) en répartissant, au mieux, les juges dont il dispose. Un juge acceptera donc **avec bonne volonté** les fonctions qui lui sont confiées, même, si elles ne répondent pas à ses désirs, sachant que ces fonctions ont toutes leurs importances dans quelque catégorie que ce soit.

Le juge doit se présenter à la salle **à l'heure** indiquée sur sa convocation. S'il ne peut répondre à celle-ci, il doit le faire connaître, dès que possible, au président du jury.

Il doit porter la **tenue réglementaire**. Les juges sont exigeants avec les gymnastes, ils doivent l'être avec eux-mêmes.

Avant chaque compétition, **une réunion** sera programmée par la commission technique afin d'informer les juges participants sur l'organisation du jugement. **Tous les juges doivent être présents** lors de cette réunion sauf impossibilité et dans ce cas il faut prévenir le président du jury.

Pour veiller au bon déroulement de la compétition, **un juge ne quitte pas son poste** sans l'autorisation du juge coordinateur. Enfin, après avoir terminé sa mission, il attend l'autorisation du juge coordinateur pour quitter la table des juges.

Le président du jury a pour mission de constituer les jurys des championnats à partir des listes de juges inscrits par les associations dans le respect des quotas. Il prévoit un planning diffusé en temps et en heure.

Des changements de dernière heure sont parfois inévitables et le président du jury est dans ce cas amené à redistribuer les affectations.

- Le juge doit accepter avec bonne volonté les fonctions qui lui sont confiées, même, si elles ne répondent pas à ses désirs.
- Le juge doit se présenter à la salle à l'heure indiquée sur sa convocation.
- S'il ne peut répondre à celle-ci, il doit le faire connaître, dès que possible, au président du jury par mail ou SMS (un écrit étant préférable) et s'assurer que le message est passé.
- La défection d'un juge influe sur le quota de l'association et peut entraîner les pénalisations relatives au non-respect de ces quotas.

Avant chaque compétition, une réunion sera programmée par la commission technique afin d'informer les juges participants sur l'organisation du jugement.

- La réunion de juge est obligatoire pour tous les juges retenus et mentionnés sur la liste figurant dans la brochure du championnat.
- En cas d'impossibilité le juge devra demander l'autorisation d'absence au président du jury par mail ou sms (écrit préférable).

Pour le bon déroulement de la compétition et le respect des gymnastes :

- Le juge devra être à son poste 5 mn minimum avant le début de la compétition.
- Le juge ne devra pas quitter son poste au cours de la compétition et à la fin de sa mission sans l'autorisation du juge coordinateur.
- Le juge ne devra pas quitter son poste pendant le passage d'une gymnaste.
- Le juge devra éteindre son téléphone portable.
- Le juge ne doit prendre aucune initiative concernant la compétition ou son déroulement sans en référer au président du jury et au juge coordinateur.

3.3. QUALITES MORALES

Avoir des jurys fiables (et donc des juges fiables) est le seul moyen d'avoir des compétitions de qualité.

- Le juge a l'obligation de tenir ses connaissances à niveau.
- La notation ne se fait pas par comparaison entre gymnastes (ou ensembles) mais en référence au code et à la réglementation de la catégorie concernée.
- Le juge doit juger toutes les gymnastes avec la même équité.
- Le juge évalue ce qu'il voit et n'a pas à tenir compte de ce qu'il aurait pu voir à un autre moment et dans d'autres conditions. Il ne doit pas se laisser influencer ni, cela va de soi, essayer d'influencer un collègue. Il doit le laisser décider librement de sa note.
- Le juge doit garder son droit de réserve : ne pas diffuser de note, de classement ou d'appréciation avant l'énoncé du palmarès.
- Il ne doit pas critiquer ouvertement certains juges ou jurys ou remettre en cause des classements (le droit de réserve). En cas de doute il doit s'adresser au président du jury et à la responsable de la CN.

Les compétences et la neutralité du juge participeront au bon déroulement de la compétition.

En résumé, le juge, remplira ses fonctions avec **délicatesse, autorité, et compétence** en dehors de toute contingence extérieure, avec la plus grande objectivité possible.

3.4. QUALITES TECHNIQUES

Le juge doit posséder des qualités d'appréciation et de critique très rapides. Il doit avoir une compétence gymnique et technique confirmée. Connaître les aménagements FSCF du code F.I.G., les lettres jugement, la symbolique, les différentes cotations par catégories, est une nécessité pour le juge. Toutefois, ce serait une erreur de croire que cela est suffisant pour être un juge compétent.

Ces connaissances « théoriques » acquises par la fréquentation des cours de jugement et des recyclages doivent devenir opérationnelles grâce à un **travail « sur le terrain »** : en salle, en suivant le travail des gymnastes, en se livrant à une préparation personnelle par des essais d'appréciation et de notation aussi souvent que possible. La vidéo peut être un outil précieux pour se préparer.

Il doit aussi mettre à jour ses connaissances en lisant les actualités sur le site internet et en participant tous les deux ans à un recyclage obligatoire.

C'est donc par un **travail personnel** qu'un juge doit acquérir la compétence qu'on attend de lui.

Pendant l'exécution de la présentation, le juge prend note instantanément de ce qu'il doit juger, à l'aide de **la symbolique** du code (ou sa propre symbolique), en quittant le moins

possible des yeux la gymnaste (ou l'ensemble). Cette démarche est nécessaire pour permettre une **justification objective** de sa note en cas de désaccord avec les autres juges.

3.5. CHARTE DE L'OFFICIEL FSCF

JE M'ENGAGE DANS MES FONCTIONS D'OFFICIEL À LA FSCF, À :

1. **Respecter l'esprit porté par les valeurs de la Fédération, son éthique et sa déontologie**
2. **Acquérir et maintenir les compétences nécessaires à mes fonctions**
3. **Etre impartial, équitable, objectif, et agir en toute intégrité**
4. **Rester maître de moi en toutes circonstances**
5. **Prendre des décisions cohérentes dans mon jugement et/ou mes responsabilités**
6. **Etre courtois et respectueux**
7. **Etre disponible**

4. REGLEMENT – GENERALITES

4.1. LA LICENCE FSCF

Elle est obligatoire pour participer aux différents concours, stages, formations ou rencontres.

Elle est obligatoire pour exercer les fonctions de juge et d'entraîneur.

4.2. CATEGORIES DE GYMNASTES

Il existe des **catégories d'âge** :

- Poussines (catégorie qui dure 4 ans)
- Jeunesses (benjamines pendant 2 ans & minimes pendant 3 ans)
- Aînées (cadettes pendant 2 ans, juniors pendant 2 ans & seniors....)
- Aînées A+ : catégorie pour les + de 19 ans souhaitant présenter un programme plus axé sur l'artistique.

Les années de naissance sont précisées dans le programme fédéral.

Il existe aussi des **catégories de niveaux** (du plus petit au plus grand):

- en individuels : niveaux 5 (uniquement Jeunesses), 4, 3, 2, 1, fédéral (uniquement aînées) , A+
- en duos et ensembles : niveaux 4, 3, 2, 1, A+

5. LES JUGES

Qui sont-ils ?

Des parents, des gymnastes, des monitrices (au moins 15 ans dans l'année civile de l'examen).

Les différents niveaux de juges

- TC : Tronc commun, obligatoire pour pouvoir passer tout autre module de jugement
- D : la difficulté
 - Da :
 - Db :
- A : Artistique
- Exécution : Pénalités d'exécution corporelle, d'engin
- Régional : Da + Db + A + Exé
- Inter-régional et Fédéral : examen une fois tous les 2 ans ouvert aux juges régionaux.

Examens théoriques et pratiques

Chaque module est acquis suite à :

- un examen théorique défini au niveau National
- et si réussite à l'examen théorique, un examen pratique. L'examen pratique est réalisé par chaque région. Les modalités de la pratique peuvent être différentes selon les régions (vidéo, lors des championnats régionaux).

Une validation des acquis (recyclage) pourra être imposée en fonction de l'évolution du jugement.

Modalités de l'examen

Il faut tout d'abord obtenir le module tronc commun (FSCF) avant de pouvoir passer les autres modules.

6. JURYS

6.1. LA COMPOSITION D'UN JURY

Jury Supérieur (JS): En cas d'absence de JS, les jurys DA prendront sa fonction. Au mieux il y a 1 JS par compétition.

Jury Coordinateur (JC) : 1 juge.

Jury Difficulté (D) : 2 à 4 juges, divisés en 2 sous-groupes (1 même juge peut être amené à juger toute la D)

- Le premier sous-groupe (Da) – 2 juges
- Le second sous-groupe (Db) – 2 juges

Jury Exécution (E) : 3 juges évaluent les fautes techniques.

Jury Artistique (A) : 3 juges évaluent les fautes artistiques.

6.2. FONCTION DU JURY

6.2.1 Jury Supérieur

Le Jury supérieur doit confirmer les pénalisations données pour le Juge Coordinateur. En cas d'absence de Jury Supérieur, les Jurys Da devront confirmer les pénalisations. Il doit veiller à ce que ces pénalisations soient appliquées avec parcimonie et bienveillance.

En cas de doute ou de désaccord entre JC et JS (ou Juges Da), les pénalités ne seront pas appliquées. Les pénalités JC doivent avoir un caractère exceptionnel et ne laisser place à aucun doute.

6.2.2 Juge Coordinateur

Le JC appliquera les pénalisations pour le dépassement du praticable, le chronométrage des exercices et toutes les autres pénalisations indiquées dans le tableau des pénalisations du Juge Coordinateur. Le Jury supérieur doit confirmer les pénalisations données pour le Juge Coordinateur. En cas d'absence de Jury Supérieur, les Jurys DA devront confirmer les pénalisations.

Le JC peut demander une brève discussion entre les juges d'un sous-groupe en cas d'écart de note supérieur à ce qui est autorisé. En cas de désaccord à l'issue de la discussion, le JC appliquera une note de base. $NdB = (\text{moyenne des notes du jury} + \text{note du JC}) / 2$.

6.2.3 Jury Da

Le Jury Da note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles :

- **Pour les individuels** : il évalue le nombre et la valeur technique des Difficultés Corporelles (DC), le nombre et la valeur des Combinaisons de pas de danse (S).
- **Pour les ensembles** : il évalue le nombre et la valeur technique des Difficultés Corporelles (DC), les Difficultés d'Echanges (DE), le nombre et la valeur des Combinaisons de pas de danse (S).

Les Juges Da évaluent l'exercice en entier de manière indépendante.

Une brève discussion est autorisée si besoin ; en cas d'écart de note supérieur à 0.6, à la demande du JC. En cas de désaccord à l'issue de la discussion, le JC appliquera une note de base. $NdB = (\text{moyenne des notes du jury} + \text{note du JC}) / 2$.

6.2.4 Jury Db

Le Jury Db note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles :

- **Pour les individuels** : il évalue le nombre et la valeur technique des Eléments Dynamiques avec Rotation (R) et le nombre et la valeur technique des Maîtrise d'engin (M).
- **Pour les ensembles** : il évalue le nombre et la valeur technique des Eléments Dynamiques avec Rotation (R) et le nombre et la valeur technique des Collaborations (C).

Les Juges Db évaluent l'exercice en entier de manière indépendante.

Une brève discussion est autorisée si besoin ; en cas d'écart de note supérieur à 0.6, à la demande du JC. En cas de désaccord à l'issue de la discussion, le JC appliquera une note de base. $NdB = (\text{moyenne des notes du jury} + \text{note du JC}) / 2$

6.2.5 Jury Exécution (E)

Les 3 juges évaluent la note par déduction du total des fautes techniques, de manière indépendante et sans consulter les autres juges.

Une brève discussion dans chaque sous-groupe est autorisée si besoin ; en cas d'écart supérieur à 0.6 pour les notes extrêmes, à la demande du JC. En cas de désaccord à l'issue de la discussion, le JC appliquera une note de base. $NdB = (\text{moyenne des notes du jury} + \text{note du JC}) / 2$.

6.2.6 Jury Artistique (A)

Les 3 juges A évaluent la note, par déduction du total des fautes artistiques, de manière indépendante et sans consulter les autres juges. Discussion autorisée à la demande du JC.

En cas d'écart supérieur à 0.6 pour les notes extrêmes, à la demande du JC. En cas de désaccord à l'issue de la discussion, le JC appliquera une note de base. $NdB = (\text{moyenne des notes du jury} + \text{note du JC}) / 2$.

6.2.7 Chronométrateur

Chronométrage :

- Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement du ou de la gymnaste ou du ou de la première gymnaste de l'ensemble (une brève introduction musicale de 4 secondes au maximum sans mouvement est tolérée)
- et est arrêté dès l'immobilisation complète de la gymnaste ou de la dernière gymnaste de l'ensemble.
- Au maximum le chronomètre doit être déclenché au bout de 4s, même si aucune gymnaste n'a bougé

Rôle du chronométrateur :

- Apprendre à démarrer, arrêter et remettre à 0 le Chronomètre avant le début de la compétition
- Contrôler la durée de TOUS les passages
- Si durée pas conforme au tableau du programme fédéral:
 - Remplir un papier « Temps incorrect »
 - Incrire temps mesuré et nombre de secondes en plus ou en moins
 - Le porter immédiatement au JC concerné

6.2.8 Juge de ligne

Les 2 ou 4 juges de lignes doivent :

- Déterminer les dépassements du praticable,
- Transmettre la fiche spécifique au Juge Coordinateur (JC).

Les juges de lignes doivent être assis dans des coins opposés du praticable et sont responsables de leurs deux lignes ainsi que du coin à leur droite.

Rôle du Juge de ligne :

- Noter tout dépassement du praticable sur les lignes concernées,
- Remplir un papier « sortie du praticable »
- Noter le nombre de sorties pour gymnaste et engin
- Le porter immédiatement au JC concerné

Dépassement :

- Tout dépassement du praticable par l'engin ou par un ou deux pieds, de même que par une partie quelconque du corps prenant appui au-delà des limites réglementaires ou tout engin quittant le praticable avec contact avec le sol même s'il revient de lui-même, sera pénalisé.
- La ligne de délimitation fait partie de la zone autorisée.

Pas de pénalisation :

- si l'engin quitte le praticable après la fin de l'exercice et la fin de la musique,
- si l'engin dépasse les limites du praticable sans toucher le sol,
- si l'engin et/ou le ou la gymnaste touche la ligne.

6.3. CALCUL DE LA NOTE FINALE

Chaque juge pose sa note.

La note est calculée comme suit :

- Moyenne des notes de Da
- + moyenne des notes de Db
- + moyenne des notes de A
- + moyenne des notes d'exécution
- - les pénalisations du JC

7. ENGIN

7.1. NORME DES ENGIN

Les normes et caractéristiques de chaque engin sont précisées dans le programme fédéral.

Les engins ont des tailles et poids réglementaires en fonction de l'âge de la gymnaste. Dans le cas des ensembles, on vérifie les normes en fonction de la gymnaste la plus âgée.

Les engins de couleurs différentes en ensemble et duo sont autorisés. Leur taille doit être identique.

7.2. CONTROLE DES ENGIN

Chaque engin sera contrôlé (y compris le ou les engins de remplacement utilisés ou non).




7.2.1 Rôle du vérificateur d'engins

- Vérifier tous les engins de tous les passages selon les normes.
- Si au moins 1 engin n'est pas conforme aux normes décrites ci-dessous:
 - Remplir un papier « engin non conforme »
 - Expliquer la non-conformité dans la partie « commentaires »
 - Le porter immédiatement au JC concerné

8. TECHNIQUE CORPORELLE

8.1. LES DIFFICULTES CORPORELLES - GENERALITES

Il existe 3 groupes de difficultés corporelles :

- Les sauts 
- Les équilibres 
- Les rotations 

8.1.1 Les sauts

Toutes les difficultés de sauts doivent avoir les caractéristiques de base suivantes :

- une forme définie et fixée pendant le vol.
- une bonne hauteur (élévation du bassin au-dessus de la position du bassin du/ de la gymnaste en position debout) qui permet de montrer la forme.

8.1.2 Les équilibres

Il y a 3 types de difficultés d'équilibre

- Equilibre sur un pied : relevé ou pointé ou pied plat,
- Equilibre sur d'autres parties du corps,
- Equilibre dynamiques.

Caractéristiques de base:

- Equilibres sur un pied
 - Exécuté sur demi-pointe (relevé ou pointé) ou sur pied plat,
 - Forme définie et clairement fixée avec une position fixe.
- Equilibres sur d'autres parties du corps
 - Exécuté sur différentes parties du corps,
 - Forme définie et clairement fixée avec une position fixe.
- Equilibres dynamiques
 - Exécuté d'un mouvement fluide et continu vers un autre mouvement,
 - Forme clairement définie. Toutes les parties pertinentes du corps sont dans la position correcte au même moment.

8.1.3 Les rotations

Il y a 2 types de rotations:

- Rotations sur le pied: sur demi-pointe (pivot) ou sur pied plat,
- Rotations sur d'autres parties du corps.

Toutes les difficultés de rotation doivent avoir les caractéristiques de base suivantes :

- Rotation de base de 3600 au minimum (à l'exception des difficultés de rotation # 6,9,17 où la rotation de base est de 1800)
- Avoir une forme fixée et bien définie pendant la rotation jusqu'à la fin.

8.2. LA COMBINAISON DE PAS DE DANSE

EXIGENCES : Chaque S doit être exécutée







- Avec au minimum 1 élément technique fondamental de l'engin.
- D'une durée minimale de 8 secondes, commençant par le premier mouvement de danse; tous les pas doivent être clairs et visibles pendant toute la durée.
- Exécutés en accord avec le tempo, le rythme, le caractère et les accents de la musique.
- Avec au minimum 2 différentes variétés de mouvement : rythme et/ou directions et/ou niveaux.

9. TECHNIQUE ENGIN







Chaque engin (U, O, ●, II, ⊕) a

- 4 Groupes techniques d'engin fondamentaux.
- Des groupes techniques d'engin non fondamentaux







9.1. CORDE

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Passage avec l'ensemble ou une partie du corps dans la corde ouverte ou pliée en 2 ou plus, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement ; également avec double rotation de la corde.	 Rotation (min. 1), corde pliée en deux (dans une ou deux mains), ou corde pliée en trois ou quatre, ou autour d'une partie du corps, ou corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à une extrémité. Moulinets (corde ouverte, tenue en son milieu, pliée en deux ou plus).
 Passage dans la corde avec des sautillés en séries (min. 3) : corde tournant en avant, en arrière ou latéralement. Double rotation de la corde ou corde pliée (min. 1 sautillé).	
 Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main.	 Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps Spirales avec la corde pliée en deux.
 Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde avec ou sans rotation (ex. échappé). Rotations du bout libre de la corde, corde tenue par un bout (ex. spirales).	

9.2. CERCEAU

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Passage à travers le cerceau avec l'ensemble ou une partie du corps.	 Rotation (min. 1) autour de l'axe sur le sol.
 Roulement du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps.	
 Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main. Rotation libre (min. 1) du cerceau autour d'une partie du corps.	 Roulement du cerceau sur le sol.
 Rotations du cerceau autour de son axe : <ul style="list-style-type: none"> • Une rotation libre entre les doigts. • Une rotation libre sur une partie du corps. 	

9.3. BALLON

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Rebonds : <ul style="list-style-type: none"> • Série (min. 3) de petits rebonds (au-dessous du niveau du genou). • Un grand rebond (au niveau du genou ou plus élevé). • Rebond visible au sol ou sur une partie du corps. 	 « Renversement » du ballon. <ul style="list-style-type: none"> • Rotations de la main/des mains autour du ballon. • Série (min. 3) de petits roulements avec aide. • Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps.
 Roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps.	
 Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du bras.	 Roulement du ballon sur le sol. <ul style="list-style-type: none"> • Roulement du corps sur le ballon sur le sol.
 Reprise du ballon d'une main.	

9.4. MASSUES

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
✕ Moulinsets : au moins 4 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois.	○ Série (min. 3) de petits cercles avec une massue.
+ Les mouvements asymétriques des 2 massues.	Rotations libres de 1 ou de 2 massues sur une partie du corps Frappé (min. 1).
↔ Petits lancers avec rotation (minimum 360°) des 2 massues ensemble, simultanément ou en alternance.	○ Petits cercles des deux massues tenues dans une main (min. 1)
○ Petits cercles avec les deux massues, simultanément ou alternativement, une massue dans chaque main (min. 1).	🌀 Roulement de 1 ou 2 massue(s) sur une partie du corps ou sur le sol.

9.5. RUBAN

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
⊖ Passage à travers ou au-dessus du dessin du ruban.	○ • Rotation de la baguette du ruban autour de la main. • Enroulement (déroulement).
🌀 Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol.	• Mouvement par le ruban autour d'une partie du corps, lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) pendant des mouvements corporels ou des difficultés avec rotation (pas pendant le "tour lent").
🌀 Serpents (4-5 ondes), serrés et de même hauteur en l'air ou sur le sol.	🌀 Roulement de la baguette sur une partie du corps.
↗ « Echappé » : rotation de la baguette pendant son vol, de hauteur petite ou moyenne.	↗ « Boomerang » : lancer du ruban (le bout du ruban est tenu) en l'air ou sur le sol et reprise.

9.6. DIFFERENTS PLANS

En GRS, il existe 4 plans :

- SAGITTAL ou antéro-postérieur : côté D ou G, perpendiculaire à la ligne d'épaule
- FRONTAL (dorsal) – parallèle à la ligne d'épaule
- HORIZONTAL, parallèle au sol (lutte contre la pesanteur), à différents niveaux : bas, moyen, haut.
- OBLIQUE, intermédiaire entre le plan vertical et horizontal

10. SPECIFICITES ENSEMBLES

10.1. LES DIFFICULTES D'ECHANGES

Un échange n'est valable que si l'ensemble des gymnastes participent aux deux actions :

- Lancer son propre engin à un partenaire
- Reprise de l'engin d'une partenaire

10.2. LES COLLABORATIONS

La caractéristique d'un exercice d'ensemble est le travail en collaboration où chaque gymnaste entre dans une relation avec un ou plusieurs engins et une ou plusieurs partenaires.

Le succès d'une collaboration dépend de la parfaite coordination entre les gymnastes, exécutée :

- Avec ou sans contact
- Toutes les gymnastes ensemble ou en sous-groupes
- Avec différentes modalités de déplacement, des directions différentes, des formations différentes.
- Avec ou sans rotation.
- Avec la possibilité de porter une ou plusieurs gymnastes et/ou avec aide de l'engin ou des gymnastes.

10.3. LES FORMATIONS

Définition : Une formation est la figure géométrique dessinée par une corde reliant les pieds des gymnastes immobiles. Une formation doit être en place au moins 3 secondes (insister sur le fait que cela est un ordre d'idée) pour être perçue.

Il y a différents types de formations :

- Dessins fermés
 - Avec angles : carrés, triangles, ...
 - Sans angle : cercles,...
- Dessins ouverts
 - Lignes droites : lignes, colonnes, diagonales,...
 - Lignes brisées : T, L, V,...
 - Lignes courbes : demi-cercles,...
- Sous groupes
 - 2 groupes (3-3 2-4 1-5)
 - 3 groupes (1-2-3 2-2-2)
 - 4 groupes (1-1-2-2) ...

Les formations doivent être créées avec de la variété dans les éléments suivants :

- Placements à différentes places sur le praticable : au centre, dans les coins, diagonales, lignes.

- Distribution des positions à l'intérieur des formations (de face, de dos, une par rapport à l'autre, etc.).
- Dessins : cercles, lignes dans toutes les directions, triangles, etc.
- Amplitude : taille/profondeur du dessin (large, rapprochée, etc.).