

# **RÈGLES DE COMPÉTITION Programme national court**

**6-8, 8-10, 10-12, 12-14, 14 ans et plus**



Fédération Luxembourgeoise de  
Gymnastique Esthétique de Groupe

**LFAGG est le propriétaire des droits sur ce document.  
L'utilisation et la modification des règles (en totalité ou  
partiellement) sans l'autorisation du LFAGG est interdite.**

## 1. Programme court national

### 1.1. Idée du programme court AGG national pour les catégories enfants

L'objectif du programme court AGG national est de démontrer la technique AGG, l'engagement musculaire bilatéral/symétrique et les capacités physiques des gymnastes. Le programme court national constitue une voie d'entrée plus accessible à l'AGG en tant que sport compétitif.

L'ensemble de la composition doit apparaître comme une série de groupes de mouvements différents :

- Travail bilatéral (mouvements corporels, sauts et équilibres – voir la liste des éléments requis).
  - **Sans portés.**
- 

### 1.2. Catégories de compétition

- **6 - 8 ans (2019, 2018, 2017)** : Gymnastes âgées de 6 à 8 ans dans l'année de la compétition. Deux gymnastes par groupe peuvent être d'un an plus jeune ou plus âgée que la tranche d'âge officielle (2020/2016).
  - **8 - 10 ans (2017, 2016, 2015)** : Gymnastes âgées de 8 à 10 ans dans l'année de la compétition. Deux gymnastes par groupe peuvent être d'un an plus jeune ou plus âgée que la tranche d'âge officielle (2018/2014).
  - **10 - 12 ans (2015, 2014, 2013)** : Gymnastes âgées de 10 à 12 ans dans l'année de la compétition. Deux gymnastes par groupe peuvent être d'un an plus jeune ou plus âgée que la tranche d'âge officielle (2016/2012).
  - **12 - 14 ans (2013, 2012, 2011)** : Gymnastes âgées de 12 à 14 ans dans l'année de la compétition. Deux gymnastes par groupe peuvent être d'un an plus jeune ou plus âgée que la tranche d'âge officielle (2014/2010).
- 

#### 1.2.1. Nombre de gymnastes

- Chaque groupe doit inclure de 4 à 14 gymnastes nominées. Pour les catégories **12-14 ans et 14 ans et plus**, le groupe doit compter entre 4 et 10 gymnastes.
  - **Sanction** : Une pénalité de -0,5 point est appliquée pour chaque gymnaste manquante ou excédentaire.<sup>1</sup>
- 
-

### **1.2.2. Durée du programme court pour toutes les catégories**

La durée autorisée du programme est de **1 minute 20 secondes à 1 minute 35 secondes**.

- Le chronométrage commence au premier mouvement après la prise de position initiale.
- Le chronométrage s'arrête lorsque toutes les gymnastes deviennent complètement immobiles.

**Sanction** : -0,1 point pour chaque seconde excédentaire ou manquante.

L'entrée sur le tapis et la prise de position initiale :

- Ne doivent pas être trop longues.
  - Ne doivent pas inclure de musique ou de mouvements supplémentaires.
- 

### **1.1.3. Musique**

**Catégories 6-12 ans** : folklore, adapté à l'âge des enfants

- **Catégorie 12-14 ans** : La musique est libre, mais doit être adaptée à l'âge des participantes.

La musique doit respecter les critères suivants :

- Elle doit être continue, clairement structurée et adaptée à l'âge de la catégorie.
- Des fragments musicaux discontinus ou des effets inhabituels sont interdits.
- Un signal musical court peut précéder le morceau principal.
- Les gymnastes ne peuvent produire aucun son vocal, mais elles peuvent utiliser des effets rythmiques comme des claquements de mains ou de pieds.

**Sanction** : -0,1 point pour chaque mauvaise utilisation musicale, effet interdit ou son vocal.

### **1.2 Zone de compétition**

- Les dimensions du tapis de compétition sont de **13m x 13m**, y compris la bordure extérieure.
- Les lignes délimitant le tapis doivent être bien visibles et mesurer au moins 5 cm de largeur.
- Les gymnastes ne sont pas autorisées à dépasser les limites du tapis, que ce soit au début, pendant ou à la fin de leur prestation, y compris lors des positions initiale et finale.

**Sanction** : -0,1 point pour chaque sortie de tapis par une gymnaste, appliqué par le juge principal d'exécution (EXE).

---

## **1.3 Tenues, coiffures et maquillage des gymnastes**

### **1.3.1. Tenues**

- Les tenues doivent être des justaucorps ou unitards, avec ou sans jupe, toujours esthétiques et en adéquation avec le caractère compétitif du sport.
- Les justaucorps des gymnastes d'un même groupe doivent être identiques en termes de matériau, coupe et couleurs.
  - Des différences mineures dues à des coupes complexes sont tolérées.
- Les gymnastes doivent se produire pieds nus ou en chaussons.
- Les tenues doivent être confectionnées en matériau opaque, sauf au niveau des manches, du col et des jambes sous la ligne de l'aîne.
- La ligne du décolleté ne doit pas descendre en dessous :
  - Du haut de la poitrine (devant).
  - De la base des omoplates (derrière).

#### **Longueur de la jupe :**

- Suffisante pour couvrir la ligne de l'aîne à l'avant et les fessiers à l'arrière.
- La tenue ne doit pas gêner l'évaluation des mouvements ou altérer leur qualité perçue.

#### **Accessoires autorisés :**

- Leggings jusqu'aux chevilles, portés sous ou au-dessus de la tenue.
- Petits éléments décoratifs sur la tenue (ex. : rubans, strass, rosettes).
- Bandages ou pansements couleur chair.

#### **Accessoires interdits :**

- Chapeaux ou couvre-chefs.
- Décorations séparées aux poignets, chevilles ou cou.
- Éléments lumineux.
- Gants ou manches couvrant les paumes.
- Pantalons.

La tenue ne doit pas offenser une religion ou une nationalité, ni exprimer une opinion politique

---

### **1.3.2. Coiffures et maquillage**

- Les cheveux (sauf cheveux courts) doivent être attachés pour des raisons de sécurité.
  - Petits accessoires décoratifs autorisés (maximum 5x10 cm).
- La coiffure doit rester intacte pendant toute la prestation.
- Les produits de coloration capillaire ne doivent pas tacher le tapis.

#### **Maquillage autorisé :**

- Léger, sportif et stylisé.

### **Maquillage interdit :**

- Strass sur le visage, dessins, peintures.
- Lentilles colorées.
- Maquillage théâtral ou dramatique.

## **2. Valeur technique**

### **2.1. Caractéristiques des équilibres**

Tous les équilibres doivent être exécutés clairement avec les caractéristiques suivantes :

- Forme fixe et bien définie ("photo").
- Hauteur suffisante de la jambe levée (jambe libre).
- Bonne maîtrise du corps pendant et après l'équilibre.
- Exécutés sur un relevé élevé ou sur l'ensemble du pied.

#### **Équilibres statiques :**

- Réalisés sur un pied, sur un genou ou en position "cosaque".
- La jambe libre doit être levée à un minimum de 90°.
- Seule une jambe peut être fléchie.

#### **Équilibres dynamiques (turlani, pirouettes, pivots) :**

- **Turlani (rotation lente, promenade) :**
    - Rotation complète de 360°, avec forme fixée.
    - Maximum de 4 appuis sur le talon autorisés pendant la rotation.
    - La rotation doit commencer seulement après la fixation de la forme.
    - Les critères d'exécution de la jambe libre, de l'aide des bras et des mouvements du corps sont les mêmes que pour les équilibres statiques.
  - **Pivots :**
    - Rotation complète de 360° dans une forme fixée.
    - Si la rotation n'est pas exécutée par toutes les gymnastes, l'élément n'est pas validé comme un équilibre.
- 

### **2.2. Caractéristiques des sauts**

Les sauts doivent respecter les critères suivants :

- Forme fixe et bien définie pendant la phase d'envol.
  - Bonne hauteur.
  - Contrôle du corps pendant et après le saut.
  - Réception fluide et contrôlée.
- 

### **2.3. Caractéristiques des mouvements corporels**

Les mouvements corporels doivent :

1. Être stylisés et naturels, avec un centre de mouvement principalement situé dans la zone des hanches.
2. Être transmis à travers tout le corps, chaque partie du corps reflétant les mouvements des autres parties.
3. Être réalisés de manière fluide, en insistant sur la continuité et la transition d'un mouvement à l'autre, chaque mouvement en découlant logiquement du précédent.

Les séries de mouvements corporels doivent comprendre des gestes des bras, des vagues, des ondulations, des pas, des sauts, des courses, etc.

---

## 2.4. Liste des éléments techniques requis

Chaque catégorie d'âge a une liste d'éléments techniques obligatoires, regroupant :

- **Équilibres.**
  - **Sauts.**
  - **Mouvements corporels.**
  - **Formations géométriques.**
- 

## 2.5.Évaluation de la valeur technique<sup>2</sup>

La valeur technique maximale est :

- **3,2 points** pour les catégories 6-8 ans et 8-10 ans.
- **4,1 points** pour les catégories 10-12 ans et 12-14 ans.

Les éléments doivent être exécutés simultanément, en canon rapide ou avec une très petite différence de temps entre les mouvements des gymnastes. Un même élément répété plusieurs fois dans la composition sera comptabilisé une seule fois.

Un élément sera validé et recevra des points pour la valeur technique uniquement si au moins la **moitié du groupe** l'exécute de manière correcte et identifiable.

### 2.5.1. Éléments acrobatiques interdits

Les éléments suivants sont interdits :

- Position sur les mains, la tête ou les coudes
  - Tout élément réalisé avec une phase de vol
-

La composition ne doit pas inclure de portés (lorsque la gymnaste s'appuie entièrement sur d'autres ou perd le contact avec le sol).

- Mouvement interdit / porté : -0.5 / pour chaque mouvement / porté

## **2.6. Mouvements de flexibilité**

Les mouvements de flexibilité doivent être réalisés avec des amplitudes marquées, des lignes claires et un bon contrôle de l'exécution. L'aspect de santé concernant un équilibre entre la mobilité et la force engagée doit être respecté. Le mouvement doit présenter des lignes clairement définies.

## **3. Exécution**

### **3.1. Exigences de l'exécution**

1. **Synchronisation** : L'exécution des mouvements doit être parfaitement coordonnée entre toutes les gymnastes.
2. **Uniformité** : Toutes les gymnastes doivent exécuter les mêmes éléments, soit simultanément, soit successivement, avec un décalage de temps très court autorisé.
3. **Techniques AGG dominantes** :
  - Les mouvements doivent être réalisés avec la technique du "mouvement corporel complet", où chaque transition d'un mouvement à l'autre doit être fluide et continue.
  - L'initiation des mouvements doit venir du centre du corps, plus précisément de la zone des hanches, et y revenir.
4. **Qualité de l'exécution** :
  - Amplitude correcte des mouvements.
  - Précision dans les transitions et dans l'alignement des formations.
  - Contrôle de la tension musculaire, de la relaxation et de la force.
5. **Posture et équilibre** : Une bonne posture corporelle est requise, avec une coordination, une stabilité et un équilibre maîtrisés.
6. **Compétences motrices** : L'exécution doit mettre en avant la coordination, la flexibilité, la force, la vitesse et l'endurance des gymnastes.
7. **Expression artistique** : Les mouvements doivent être esthétiques et démontrer de l'expression artistique.
8. **Harmonie avec la musique** : Les mouvements doivent être réalisés en harmonie avec la dynamique et le rythme de la musique.
9. **Position de départ et de fin** : Les positions de début et de fin de la prestation font partie intégrante de l'exécution et sont soumises aux mêmes critères d'évaluation.
10. **Considérations de santé** :
  - Les épaules et les hanches doivent être dans un alignement géométrique correct.
  - Les positions des membres doivent respecter le principe de symétrie bilatérale (équilibre gauche/droite).

---

### **3.2. Évaluation de l'exécution**

- **Sanctions :**
    - **-0,5 point** pour chaque gymnaste manquante ou excédentaire dans le groupe.
    - L'évaluation de l'exécution est effectuée par un panel de juges (EXE) qui calcule les erreurs et les soustrait à la note maximale de **10,00 points**.
    - La note finale pour l'exécution sera déterminée après déduction des erreurs observées.
- 

## **2.7 Liste des éléments requis**

### **2.7.1. Éléments techniques requis pour les catégories 6-8, 8-10 :**

9

#### **1. FORMATIONS (Valeur : 0,4)**

- **Exigence : réaliser quatre formations différentes avec des transitions variées entre les formations pendant l'exécution.**
- **Valeur de chaque formation : 0,1 (Max : 0,1 x 4= 0,4).**
- **L'équipe doit utiliser toutes les parties du tapis de compétition.**
- **Les formations doivent varier en dimensions et en localisation sur le tapis.**
- **L'équipe doit exécuter 4 formations géométriquement distinctes avec des transitions logiques et fluides (par pas, sauts, roulades, etc.).**
- **Les formations qui diffèrent uniquement en taille ne sont pas considérées comme différentes.**

#### **2. DIFFICULTÉS CORPORELLES (Valeur : 0,4)**

- **Équilibre (Valeur : 0,1)**



**Catégorie 6-8 : équilibres sur toute la plante des pieds.**

- **Catégorie 8-10 : balance sur la jambe droite, jambe gauche en extension arrière (angle  $>90^\circ$ ), sans appui des mains, jambe libre tendue, tronc à l'horizontale.**



- **Saut (Valeur : 0,1)**

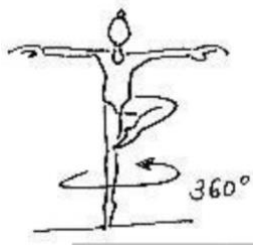
- **Catégorie 6-8 : saut étoile avec écart latéral  $>45^\circ$ , réception contrôlée en plié, position des bras libre.**

- **Catégorie 8-10 : saut vertical "chupa-chups" avec rotation de  $360^\circ$ .**

- **Rotation (Valeur : 0,1)**

**6-8 rotation croisée sur deux pieds, corps vertical.**

**8-10 rotation sur demi-pointe.**



- **Position "bougie" (Valeur : 0,1).**

### **3. MOUVEMENTS CORPORELS (Valeur : 0,8)**

- **“Lean” et “Lunge” (Valeur : 0,2)**
- **Inclinaisons du tronc sans courbure excessive du dos, avec un angle minimum de 45° entre le tronc et les jambes, épaules alignées.**
- **Flexion/extension du tronc (bending) (Valeur : 0,2)**
- **Flexion contrôlée et uniforme avec une colonne vertébrale bien alignée.**
- **Vague corporelle complète (Valeur : 0,2)**
- **Le mouvement commence par une relaxation des hanches, générant une vague qui traverse tout le corps, pour finir en extension.**
- **Relaxation (Valeur : 0,2)**
- **Transition fluide du contrôle musculaire à une position de relâchement, en synchronisation avec la respiration.**

### **4. SÉRIE DE MOUVEMENTS CORPORELS (Valeur : 0,4)**

- **Une séquence composée de trois mouvements :**
- **Roulade avant terminant avec les jambes tendues et une inclinaison vers l’avant.**
- **Transition fluide vers une planche sur les mains, dos au sol.**

### **5. SÉRIES DE PAS ET SAUTS + MOUVEMENTS DE FLEXIBILITÉ (Valeur : 0,4)**

- **Série de pas et de sauts : minimum 6 pas, incluant au moins deux formes différentes et un déplacement (Valeur : 0,2).**
- **Passage par le grand écart frontal (Valeur : 0,1).**
- **Position “corbeille” : flexion arrière, ventre au sol, jambes pliées vers la tête (Valeur : 0,1).**

## 6. COLLABORATIONS (Valeur : 0,4)

- **Collaboration d'équipe sans portés (Valeur : 0,2)**
- **Interaction entre toutes les gymnastes avec contact physique ou transitions fluides (par-dessus/sous une autre gymnaste).**
- **Aucun porté n'est autorisé, mais un appui partiel est permis.**
- **Collaboration en duo/trio sans portés (Valeur : 0,2)**
- **Toutes les gymnastes doivent participer. Les mouvements peuvent varier, avec contact ou transitions par-dessus/sous une partenaire.**

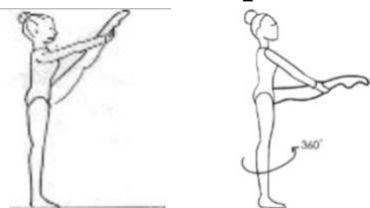
### 2.7.2. Éléments techniques requis pour les catégories 10-12, 12-14 :

#### 1. FORMATIONS (Valeur : 0,5)

- **Exigence : présenter cinq formations différentes (Valeur : 0,1 chacune, Max : 0,5).**
- **Règles similaires aux catégories précédentes, avec une transition fluide entre les formations.**

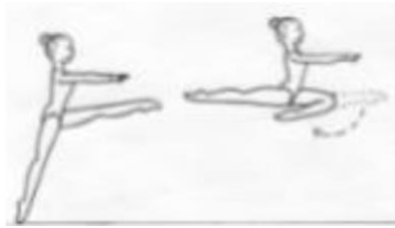
#### 2. DIFFICULTÉS CORPORELLES ET ACROBATIES (Valeur : 0,4)

- **Équilibre avec montée avant  $>90^\circ$ , assistance des mains possible, jambe pliée autorisée si elle dépasse la ligne horizontale des hanches**

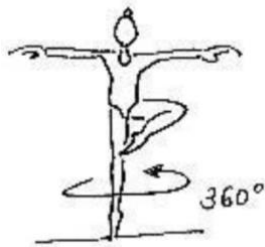


(Valeur :0,1)

- Saut “cervidé” (jambe droite devant) (Valeur : 0,1).



- Rotation sur demi-pointe (Valeur : 0,1).



- Étoile (Valeur : 0,1).<sup>3</sup>

### 3. Mouvements avec tout le corps (0,4 points)

- Vague avec tout le corps en avant/en arrière (0,2 points)
  - En avant : Commence par une relaxation du corps et des hanches, la vague démarre au niveau des hanches, se propage à travers la colonne vertébrale et se termine par un étirement.
  - En arrière : Le mouvement commence par une extension du corps vers l'arrière, la vague se forme le long de la colonne vertébrale et se termine également par un étirement. La vague commence par une légère relaxation du corps et des hanches ; ensuite, les hanches se déplacent vers l'arrière, générant de l'élan.

À travers un mouvement semi-circulaire vers le sol, les hanches s'inclinent vers l'avant et vers le haut, ce qui déclenche un mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale.

**La vague naît dans la zone des hanches et se propage progressivement à travers tout le corps. Elle se termine par un étirement caractéristique.**

**Caractéristiques :**

- **Relaxation et accumulation d'énergie pour le mouvement (avec expiration).**
- **La base des hanches est poussée simultanément vers l'avant et vers le haut.**
- **La vague "roule" à travers tout le corps (accompagnée d'une inspiration) et se termine par un étirement.**

**La vague vers l'arrière (forme de base)**

**La vague commence par une poussée de la base des hanches vers l'arrière et une extension/allongement du corps vers le haut, tandis que la poitrine avance et que le cou s'incline vers l'arrière. L'allongement du corps débute par une poussée des hanches vers l'avant et continue le long de la colonne vertébrale, formant une posture ondulatoire incurvée. Le cou et la tête suivent ce mouvement. La vague se reflète à travers tout le corps et se termine par un étirement.**

**Caractéristiques :**

- **Relaxation et accumulation d'énergie pour le mouvement (avec inspiration).**
- **La base des hanches est poussée vers l'arrière.**
- **La vague "roule" à travers tout le corps (accompagnée d'une expiration) et se termine par un étirement.**

## **Balancement de tout le corps (Valeur 0,2)**

**Le balancement du corps se déroule en trois phases :**

- 1. Génération de vitesse par l'étirement (avec inspiration).**
- 2. Action de balancement, où la partie supérieure du corps est en relaxation (avec expiration).**
- 3. Finalisation avec un bon contrôle du corps, accompagné d'un étirement (inspiration à nouveau).**

**Points importants dans ce mouvement :**

- La capacité à alterner entre extension musculaire et relaxation.**
- L'alternance entre force et douceur.**

**Les balancements du corps se réalisent vers l'avant, d'un côté à l'autre, ainsi que dans un plan horizontal.**

## **2. Série de mouvements corporels 1 (0,4 points)**

**Une séquence spécifique de trois mouvements :**

- Roulade avant qui se termine jambes tendues avec flexion vers les jambes. Transition fluide vers une position de planche sur les mains, dos tourné vers le sol.**

## **3. Série de mouvements corporels 2 (0,4 points)**

**Une autre séquence spécifique de trois mouvements :**

- **Inclinaison vers l'avant (ligne droite) avec inspiration, vague en avant avec expiration, et se termine par un étirement vers le haut suivi d'une relaxation.**

**4. Séries de pas et sauts, et mouvements de flexibilité (0,4 points)**

- **Pas de danse et sauts (0,2 points)**

**Minimum 6 pas avec au moins 2 formes différentes, impliquant un déplacement.**

- **Flexibilité :**
- **Grand écart sur la jambe gauche (0,1 point).**
- **Grand écart sur la jambe droite (0,1 point).**

**5. Série combinée : Équilibre + Série de mouvements corporels (0,4 points)**

- **Équilibre en position "balance" avec inclinaison vers l'avant. Transition vers une flexion avant sur une jambe d'appui, puis flexion vers l'autre jambe. Contraction accompagnée d'une expiration, jambes jointes.**

**6. Série combinée : Équilibre + Saut (0,4 points)**



- **Équilibre en avant avec la jambe droite levée à 90°. Transition vers un pas avec la jambe droite et un saut vertical en “passé” avec la jambe gauche.**

### **7. Collaborations (0,4 points)**

- **Collaboration d'équipe sans élévation (0,2 points)**

**Toute l'équipe participe, en contact physique ou en passant au-dessus/dessous des coéquipières.**

- **Collaboration en duo/trio sans élévation (0,2 points)**

**Toute l'équipe exécute des mouvements synchronisés en duo ou trio, avec contact physique ou transitions.**

### **8. Valeur artistique (0,4 points)**

#### **Tempo et dynamiques**

- **Parties rapides et lentes de la composition**

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

- **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 une partie clairement douce, et les gymnastes doivent être capables de réaliser des dynamiques différentes au cours du programme.**

**Bonus de 0.1 par le juge EXE pour la présence de cet élément dans l'exercice.**

- **Élément synchronisé en équipe (0,2 points)**

**Mouvement identique exécuté par toute l'équipe en synchronisation parfaite, pendant au moins 5 secondes ou 8 temps.**

- **Élément en canon (0,2 points)**

**Mouvement ou série exécuté(e) en décalage temporel régulier par toutes les gymnastes.**

## **2.8. Évaluation de la valeur technique**

**Le panel de juges TV évalue les éléments techniques de la composition et calcule leur valeur.**

- **Les éléments techniques doivent être réalisés par le groupe simultanément, en succession rapide, sous forme de canon ou avec un léger décalage temporel.**

- **Un élément technique exécuté de manière identique plusieurs fois dans la composition ne sera comptabilisé qu'une seule fois.**

- **Tout le groupe doit exécuter l'élément technique de manière reconnaissable ; sinon, l'élément ne sera pas considéré comme valide et ne recevra pas de points.**

**Catégories enfants :**

**Pour qu'un élément soit validé et obtienne des points pour sa valeur technique, au moins la moitié du groupe doit exécuter l'élément correctement.**

## **4. Exécution**

### **4.1. Exigences d'exécution**

- 1. L'exécution doit être synchronisée et coordonnée entre les gymnastes de l'équipe.**
- 2. Toutes les membres de l'équipe doivent réaliser les mêmes éléments simultanément, successivement ou avec un léger décalage temporel.**
- 3. La technique fondamentale de la gymnastique esthétique de groupe doit dominer l'exécution. Tous les mouvements et combinaisons de mouvements doivent être réalisés avec la technique du mouvement corporel intégré, où la transition d'un mouvement à l'autre doit être fluide. Dans cette technique, l'initiation démarre du centre du corps (zone des hanches) ou revient vers cette zone. Les mouvements s'enchaînent de manière ininterrompue.**
  - 4. L'exécution doit démontrer :**
    - une bonne technique,**
    - une bonne amplitude,**
    - une précision dans les mouvements,**
    - un contrôle dans la variation des niveaux de tension musculaire, de relaxation et de force,**
    - une précision dans les formations et transitions.**
  - 5. L'exécution doit se caractériser par :**
    - une posture corporelle correcte,**
    - une coordination,**

- un bon équilibre,
- une stabilité et un rythme adéquats.

6. L'exécution doit refléter le développement des compétences motrices, incluant :

- la coordination,
- la flexibilité,
- la force,
- la vitesse et l'endurance.

7. Elle doit également souligner l'expression artistique et l'esthétique du mouvement.

8. Les gymnastes doivent exécuter le programme en harmonie avec la dynamique et le rythme de la musique.

9. Les positions de départ et de fin de la composition font partie de l'exécution et sont soumises aux mêmes règles.

10. L'évaluation de la qualité d'exécution en AGG doit prendre en compte certains aspects de santé :

- Les épaules et les hanches doivent respecter une géométrie carrée correcte.
- La jambe d'appui, les formes des éléments et les positions des parties du corps doivent être réalisées conformément au principe de symétrie bilatérale.

#### 4 ÉLÉMENTS REQUIS POUR LES CATÉGORIES 6-8, 8-10

Valeur maximale : 3,2 points

Élément	Points	Description
<b>Formations</b>	<b>0,4</b>	4 formations géométriques différentes avec des transitions logiques et fluides.
<b>Équilibres (statique)</b>	<b>0,1</b>	6-8 ans : sur le pied à plat. 8-10 ans : arabesque (jambe libre à 90°, sans assistance).
<b>Sauts</b>	<b>0,1</b>	6-8 ans : saut « étoile » (jambes écartées à 45°). 8-10 ans : saut « chupa chups » (360°).
<b>Rotations</b>	<b>0,1</b>	6-8 ans : rotation croisée sur deux pieds. 8-10 ans : rotation sur relevé.

Élément	Points	Description
<b>Mouvements corporels simples</b>	<b>0,8</b>	Inclut des mouvements tels que le "lean", le "lunge", les vagues corporelles et la relaxation.
<b>Séries de mouvements corporels</b>	<b>0,4</b>	Par exemple : roulade avant, plié, transition fluide vers une planche.
<b>Séries de pas et sauts</b>	<b>0,4</b>	Inclut au moins 6 pas ou séries (danse, folklore, etc.) + flexibilité (ex. passage en écart facial).
<b>Collaborations</b>	<b>0,4</b>	En groupe (0,2) et en duo/trio (0,2), sans portés, mais avec contacts ou passages.
<b>Valeur artistique</b>	<b>0,4</b>	Synchronisation en groupe (0,2) et mouvements en canon (0,2).

#### 4.2. Catégories 10-12 ans et 12-14 ans

Valeur maximale : 4,1 points

Élément	Points	Description
<b>Formations</b>	<b>0,5</b>	5 formations géométriques différentes, avec des transitions variées et fluides.
<b>Équilibres (statique)</b>	<b>0,1</b>	Ex. : arabesque avec jambe libre à 90°, appuyée si nécessaire.
<b>Sauts</b>	<b>0,1</b>	Exemple : saut « cerf » (jambe droite en avant).
<b>Rotations</b>	<b>0,1</b>	Rotation sur relevé, exécutée avec contrôle.
<b>Mouvements corporels complexes</b>	<b>0,4</b>	Comprend des vagues corporelles avant/arrière et des balancements complets.
<b>Séries de mouvements corporels</b>	<b>0,8</b>	Inclut deux séries spécifiques, par exemple : roulade avant + planche ; inclinaisons avec vagues et relâchement.
<b>Séries de pas et flexibilité</b>	<b>0,4</b>	Pas dansés, écart facial (côté gauche et droit).
<b>Séries combinées (équilibres et mouvements)</b>	<b>0,4</b>	Inclut par exemple une transition d'équilibre vers un saut vertical avec un relevé précis.
<b>Collaborations</b>	<b>0,4</b>	En groupe et en duo/trio, avec des mouvements coordonnés et des passages.
<b>Valeur artistique</b>	<b>0,4</b>	Synchronisation en groupe (0,2) et mouvements en canon (0,2).

#### 4.3. Conditions de validation des éléments techniques

- **Synchronisation obligatoire** : Tous les éléments techniques doivent être exécutés en même temps ou en canon, selon les consignes.
- **Unique occurrence** : Un même élément répété plusieurs fois ne sera comptabilisé qu'une seule fois dans la note technique.

- **Validation partielle** : Pour les catégories enfants, un élément est validé si au moins **la moitié du groupe** l'exécute correctement.

## 5. Évaluation des performances et sanctions

### 5.1. Évaluation de la valeur technique

Le panel de juges **TV** (valeur technique) évalue les éléments techniques selon les critères suivants :

1. **Identification des éléments** : Tous les éléments techniques doivent être exécutés de manière reconnaissable pour être validés.
2. **Unique occurrence** : Si un élément est exécuté plusieurs fois dans la prestation, il sera comptabilisé une seule fois dans la note technique.
3. **Validation partielle** : Pour les catégories enfants (6-8 ans, 8-10 ans), un élément sera validé si **au moins la moitié du groupe** l'exécute correctement.

### 5.2. Évaluation de l'exécution

1. **Critères d'évaluation** :
  - Synchronisation et cohérence des mouvements entre les gymnastes.
  - Transitions fluides et logiques entre les éléments.
  - Amplitude et précision des mouvements.
  - Contrôle de la posture, de la coordination, de l'équilibre et de la stabilité.
  - Rythme respectant la musique.
  - Expression artistique des mouvements.
2. **Note d'exécution (EXE)** :
  - La note d'exécution est sur **10,00 points**.
  - Les erreurs seront soustraites de cette note selon les fautes identifiées par les juges.
  - Le juge d'exécution en chef peut accorder un bonus de 0.1 à l'équipe la plus expressive
3. **Sanctions** :
  - **-0,5 point** pour chaque gymnaste manquante ou excédentaire dans le groupe.
  - Chaque erreur spécifique (sortie de tapis, mauvaise position, etc.) est pénalisée selon les critères d'évaluation.

### 5.3. Pénalités spécifiques

<b>Infraction</b>	<b>Pénalité</b>
Entrée ou prise de position initiale trop longue	-0,1 point par seconde
Sortie des limites du tapis par une gymnaste	-0,1 point par sortie
Mauvaise utilisation ou interruption de la musique	-0,1 point par occurrence
Éléments interdits (ex. portés, positions inversées, etc.)	-0,5 point par infraction

## 6. Récapitulatif des exigences par catégorie

### Catégories 6-8 ans, 8-10 ans :

- **Valeur technique maximale** : 3,2 points.
- La prestation doit inclure des formations géométriques, des éléments techniques de base (équilibres, sauts, rotations) et des mouvements corporels simples.

### Catégories 10-12 ans, 12-14 ans :

- **Valeur technique maximale** : 4,1 points.

La prestation doit inclure des formations géométriques plus complexes, des éléments techniques avancés (équilibres, sauts, rotations) et des séries combinées d'équilibres et de mouvements corporels

<b>Exigences et types d'erreurs</b>	<b>Niveau de pénalité (à chaque élément, sauf indication contraire)</b> <b>Petites erreurs : -0.1</b>	<b>Moyennes: -0.2</b>	<b>Graves : -0.3</b>
Posture et géométrie corporelle, aspects de santé	- géométrie incorrecte (ex. position des jambes, bras non alignés avec la ligne demandée) - mauvaise posture - réception difficile après un saut	- perte de contrôle en cours ou en fin d'exécution	- réception après un saut avec le dos courbé - mauvaise posture ou faible soutien pendant l'exécution
Technique de gymnastique de base	- amplitude insuffisante - différence d'exécution entre les gymnastes - manque de fluidité ou de continuité - manque de légèreté	-	
Perte d'équilibre (dans tout élément)	avec mouvement supplémentaire (chaque fois/ pour chaque gymnaste)	avec saut supplémentaire (chaque fois/pour chaque gymnaste)	avec appui sur la main, le pied ou une autre partie du corps (chaque fois/pour chaque gymnaste)
Unite	- manque de synchronisation - imprécisions dans les lignes, directions et niveaux - non-concordance entre le rythme de la musique et les mouvements - rupture de la formation		
Collision entre gymnastes	l'exécution est légèrement perturbée	l'exécution est clairement perturbée pour 1 gymnaste	l'exécution est clairement perturbée pour 2 gymnastes ou plus
Capacités motrices : flexibilité, coordination, force, vitesse, contrôle musculaire, endurance (durant toute la composition)	petit défaut (pour le groupe/ pour chaque capacité)	défaut évident (pour 1- 2 gymnastes/pour chaque capacité)	défaut majeur (pour le groupe/ pour chaque capacité)

Exigences et types d'erreurs	Niveau de pénalité (chaque fois/pour chaque élément, sauf indication contraire)		
	Petites erreurs : -0.1	Moyennes : -0.2	Graves : -0.3
Mouvements du corps : -technique incorrecte -caractéristiques de base des mouvements du corps	Petites erreurs dans la technique d'exécution de l'élément	Technique partiellement incorrecte d'exécution	Technique totalement incorrecte d'exécution de l'élément
Sauts : -technique incorrecte -caractéristiques de base perturbées (la position n'est pas fixée, faible hauteur, mauvais contrôle du corps, réception difficile)	Petites erreurs dans la technique d'exécution de l'élément	Technique partiellement incorrecte d'exécution	Technique totalement incorrecte d'exécution de l'élément
Équilibre : -technique incorrecte -caractéristiques de base perturbées (la position n'est pas fixée, faible amplitude, mauvais contrôle du corps, rotation insuffisante)	Petites erreurs dans la technique d'exécution de l'élément	Technique partiellement incorrecte d'exécution	Technique totalement incorrecte d'exécution de l'élément