

G.R.S.

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

PROGRAMMES INDIVIDUEL

2016 - 2017

Programmes, catégories et engins	p.1
Généralités : jury et musique	p.2
Honneur et Excellence	p.3
Nationale	p.4
Nationale B et A	p.5
"UFOREVER"	p.6
Valeur technique	p.7
Valeur artistique	p.8

Programmes, catégories et engins

Circuit national - Individuels - 2016/2017

Catégorie	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans et plus
Année d'âge	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996
Honneur	Imposé ML Imposé Ruban		Imposé Corde Imposé Ballon		Imposé Cerceau Imposé Ballon		Semi-libre Cerceau Libre au choix*			
Excellence	Imposé ML 11-12 Libre Ballon		Imposé ML 13/16 Libre Corde		Imposé ML 13/16 Libre Cerceau		Libre Massues Libre au choix*		Libre Corde Libre au choix*	
National	Libre Corde Libre Ruban			Libre Massues Libre au choix*			Libre Ruban Libre au choix*			
National B			Libre Massues Libre au choix*				Libre Ballon Libre au choix*			
National A			Libre Corde Libre au choix*							
UFOREVER										Libre au choix

* En cas d'engin(s) libre(s) au choix, ils doivent être différent(s) de l'engin imposé.

Circuit national - Individuels - 2017/2018 (Projet)

Catégorie	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans et plus
Année d'âge	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997
Honneur	Imposé ML Imposé Ruban		Imposé Corde Imposé Ballon		Imposé Cerceau Imposé Ballon		Semi-libre Ballon Libre au choix*			
Excellence	Imposé ML 11-12 Libre Cerceau		Imposé ML 13/16 Libre Ballon		Imposé ML 13/16 Libre Ruban		Libre Ruban Libre au choix*		Libre Ballon Libre au choix*	
National	Libre Corde Libre Cerceau			Libre Ballon Libre au choix*			Libre Corde Libre au choix*			
National B			Libre Ballon Libre au choix*				Libre Ruban Libre au choix*			
National A			Libre Cerceau Libre au choix*							
UFOREVER										Libre au choix

* En cas d'engin(s) libre(s) au choix, ils doivent être différent(s) de l'engin imposé.

Jury des Individuels

Imposés	Libres		Uforever		
JURY EXÉCUTION	JURY COMPOSITION		JURY COMPOSITION		
	Valeur Technique 4 points	Valeur Artistique 6 points	Valeur Technique 2 points	Émotion 2 points	Valeur Artistique 6 points
1 Juge Arbitre	1 Juge Arbitre et juge 1	1 Juge Arbitre et juge 1	2 juges juge 1 et 2	2 juges juge 1 et 2	1 Juge Arbitre et juge 1
4 Juges	2 Juges Juges 2 et 3	3 Juges Juges 2, 3 et 4			3 Juges Juges 2, 3 et 4
10 points	10 points		10 points x 2 = 20 points		
NOTE SUR 10 POINTS	NOTE SUR 20 POINTS (Note Exé idem imposés + note Compo)		NOTE SUR 30 POINTS (Note Exé idem imposés + note Compo)		

Jugement de l'exécution et de la composition

Jugement de...	Exécution	Valeur Technique	Valeur Artistique
Se référer...	au chapitre Exécution du code de pointage	p.7 de cette brochure	p.8 de cette brochure

Faute de texte : Pénalité de 0,10 à 0,30 pt par le juge arbitre avec accord du jury.

Texte des exercices imposés

Les textes des exercices imposés et des semi-libres peuvent être téléchargés sur le site d'information de la CNS GRS : <http://www.cns.ufolep.org/grs/> ou transmises par mail, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

Musique des Individuels

Exercices imposés

Les musiques des exercices imposés et des semi-libres peuvent être téléchargées sur le site de l'UFOLEP National (voir ci-dessus), ou transmises par mail, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

Exercices libres

Les musiques sont libres, d'une durée de 1' à 1'30" en Honneur et de 1'15" à 1'30" en Excellence, en National et en "Uforever" (cf. code de pointage).

Attention cependant à respecter les consignes suivantes :

- Choisir des musiques adaptées à l'âge des gymnastes.
- Le « pot pourri » est interdit

- Les paroles sont interdites, quelle que soit la langue, mais les voix sont autorisées (précisions dans le code de pointage).

Individuel Honneur

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la compétition individuelle. On commence à avoir un souci d'enjeu sportif, le corps est en quête d'artistique (niveau 4^{ème} degré, de type 3 - cf. code UFOLEP).

Attention :

***il ne peut y avoir de gymnaste individuelle FFGym en Honneur (saison n ou n-1)
il ne peut y avoir de gymnastes issues du Circuit Jeunesse Espoir individuelle UFOLEP***

Orientation de travail

Il faut viser un travail propre sur ce programme simple, posant des problèmes :

- d'équilibre,
- de coordination,
- de succession logique des actions,
- de manipulation simple.

L'enjeu sportif apparaît sans recherche d'exploit.

Descriptif

Enchaînements	Imposé*	Semi-libre*	Libre*
	11/12, 13/14 et 15/16 ans	17 ans et +	17 ans et +
Musique	Imposée	Imposée	Libre d'une durée de 1'00 à 1'30
Engin	Imposé	Séquences imposées	Libre (engin différent de celui de chaînement imposé)*

*Cf. Tableau des catégories et engins p.2.

Précisions semi-libre :

Les difficultés imposées du semi-libre sont prises en compte dans la validation du contrat technique.
Chaque séquence imposée doit être réalisée sur la phrase musicale définie par le texte imposé,
Pénalité par le JA exécution (avec accord des juges) de 0.30 pt par séquence mal placée sur la musique.

Individuel Excellence

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes confirmés, (niveau 4^{ème} / 6^{ème} degré, de type 2 - cf. code UFOLEP). Avec le programme EXCELLENCE, on entre dans le domaine de la moyenne performance.

EXCELLENCE 11/12 ans et 13/14 ans : être capable d'assurer les difficultés de base.
EXCELLENCE 15 ans et plus: critère de l'âge, programme à exigences réduites.

Attention :

il ne peut y avoir de gymnaste Nationale FFGym en Excellence

Orientation de travail

Rappel des critères de la moyenne performance :

Le travail doit être propre et fin, tant au point de vue du corps que celui de l'engin.

Les éléments et les difficultés doivent être clairs et appartenir au registre de base (ex : le saut enjambé propre, bien réalisé, sera préféré à un saut carpé, non maîtrisé, ou une onde latérale précise plutôt qu'une onde en vis où le déroulement n'est pas bien ordonné).

Dans tous les cas, on laisse à la gymnaste le temps d'être correcte afin qu'en permanence le travail de finition et d'exactitude soit sauvegardé.

On ne recherche pas le critère de vitesse d'exécution. Si le gymnaste joue cette carte au détriment de la réalisation motrice, du respect des règles fondamentales, ou de l'originalité, il sera pénalisé.

Dans le cas où le gymnaste est capable d'allier le niveau technique exigé et la vitesse d'exécution, **il est sur le programme Individuel National.**

L'œil du juge doit se porter sur la propreté du travail, la correction permanente du geste.

L'entraîneur choisissant une autre stratégie, le fait aux risques et périls du gymnaste.

Descriptif

Enchaînements	<i>Imposé*</i>	<i>Libre*</i>
	11/12, 13/14 et 15/16 ans	11/12, 13/14, 15/16, 17/18 et 19 ans et +
Musique	Imposée	Libre d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé	Libre (engin différent de celui de l'enchaînement imposé)

*Cf. Tableau des catégories et engins p.2.

Individuel National

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des gymnastes de bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques (6^{ème}, 8^{ème} degré UFOLEP).

Doivent concourir dans ces catégories :

Les gymnastes classés par la C.N.S. GRS UFOLEP,

Les gymnastes qui participent au Championnat Fédéral FFGym en catégorie Nationale C ou trophée fédéral

Les gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

Descriptif

Enchaînements	<i>Libres</i>
Musique	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé ou Libre (engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé) cf. tableau des catégories et engins p.2.

A qui s'adresse ce programme ?

Le programme NATIONALE B s'adresse à des gymnastes classés par la C.N.S. G.R.S. UFOLEP ou à des gymnastes de bon niveau ne relevant pas encore de Nationale A. Le niveau comporte deux catégories.

Le programme NATIONALE A s'adresse à des gymnastes classés par la FFGym : Nationales A ou B, gymnastes de centres de performance, finalistes fédérales, et aux gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement. Le niveau ne comporte qu'une seule catégorie.

Descriptif

Enchaînements	Libres
Musique	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé ou Libre (engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé) cf. tableau des catégories et engins p.2)

Individuel "Uforever"

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des gymnastes de plus de 20 ans désirant continuer ou reprendre la compétition dans un format plus en accord avec un temps d'entraînement plus réduit.

L'engagement dans ce programme n'est pas obligatoire pour les gymnastes de plus de 20 ans, qui peuvent concourir en UFOREVER ou en 19 ans et +.

Le jugement est adapté pour valoriser l'artistique et l'émotion. Le niveau des difficultés est ouvert.

Descriptif

Enchaînement	Libre
Musique	Libre d'une durée de 1'15" à 1'30. Paroles autorisées.
Engin	Libre, cf. tableau des catégories et engins p.2
Tenue	Libre mais gymnique : ne doit pas être un déguisement, accessoires interdits

Jugement de la composition

La note de composition sera doublée pour le résultat final.

Valeur technique - 2 points :

Voir tableau page 7.

pénalité de 0.30 pour difficulté manquante.

Valeur artistique - 6 points :

Voir tableau VALEUR ARTISTIQUE se reporter à la colonne Nationale page 8.

Émotion - 2 points :

Chaque rubrique sera notée entre 0,00 et 0,50 par dixième :

Engagement émotionnel de la gymnaste : la gymnaste joue un rôle, crée un univers et interprète son enchaînement...

Engagement du public : le spectateur est impliqué, ému et entre dans l'univers de la gymnaste.

L'enchaînement dégage du sens : l'enchaînement raconte une histoire intimement liée à la musique et à la logique des mouvements.

L'engin est un partenaire : l'engin est mis au profit de la chorégraphie et de la signification de l'enchaînement, il semble "animé".

Valeur Technique des Individuels - 4 points

Généralités

Toute difficulté, si elle est autorisée, **peut se substituer** à une difficulté de niveau inférieur pour la validation du contrat.

Ex. : Une difficulté de niveau supérieur autorisée peut remplacer une difficulté moyenne

En revanche, **une difficulté n'est validée qu'une seule fois**. ex. : une difficulté supérieure spécifique peut être validée soit en moyenne corporelle, soit en difficulté supérieure spécifique, mais en aucun cas les deux à la fois.

Les difficultés en plus du contrat sont tolérées dans l'optique de la progression de la gymnaste, mais ne sont pas valorisées, elles n'entrent pas dans le total du "Contrat des difficultés".

Le dépassement du nombre maximum de difficultés est pénalisé Cette pénalité sera appliquée sur les difficultés du niveau le plus bas (voir tableau des pénalités applicables à toutes les catégories, ci-dessous).

Une des difficultés demandées doit être réalisée de la main malhabile

Particularités

Dans tous les programmes nationaux, les difficultés élémentaires ne sont pas prise en compte dans le nombre maximum de difficultés.

Tableau des exigences techniques, répartition des points :

Programmes Catégories	DE	DM	DMS	DS autorisée(s) mais non revalorisée(s)	DSS	Contrat des difficultés	Nombre maximum de difficultés	Acrobaties	MD/MG	Familles Corporelles	Points	Exigences Engins	Risque	Programmes Catégories
				DS										
H17 et +	4	2	1	0		7	10 dont 3 DM	0*1	Travail Equilibré MD/MG	Toutes Familles corporelles représentées	2,80	1,00	0,20	H17 et+
E11/12	3	2	1	0		6	9	2			2,80	1,00	0,20	E11/12
E13/14	3	2	1	1 EC		6	10	2			2,70	1,00	0,30	E13/14
E15/16	2	3 dont 1HC	1	1		6	10	2			2,60	1,00	0,40	E15/16
E17/18	2	4 dont 2 HC	1	2 dont 1 EC		7	11	2			2,60	1,00	0,40	E17/18
E19 et +	2	4 dont 2 HC	1	2 dont 1 EC		7	11	2			2,50	1,00	0,50	E19 et +
N11/13		3 HC		2	2	7	10	3			2,60	1,00	0,40	N11/13
N14/16		2 HC		3 dont 1 HC	2	7	11	3			2,50	1,00	0,50	N14/16
N17+		2 HC		3 dont 2HC	2	7	11	3			2,40	1,00	0,60	N17+
NB13/16		3 HC		3 dont 2HC	2	8	12	3			2,30	1,00	0,70	NB13/16
NB17+		3 HC		3 HC	2	8	12	3			2,20	1,00	0,80	NB17+
NA		2 HC		2HC +1 Combi DM/DS	3 dont 1sur DS	9	13	3			2,10	1,00	0,90 dont une à 0,4	NA
Uforever	5 Difficultés Corporelles et 3 Difficultés Spécifiques					8	11	3	2,00	0,00	Uforever			

Abréviations : DE = Difficulté élémentaire - DM = Difficulté moyenne - DS = Difficulté supérieure DMS = Difficulté moyenne spécifique - DSS = Difficulté supérieure spécifique HC = Hors Combinaison - EC = En Combinaison - MD/MG Main Droite/Main Gauche - 0 = interdit

*1 Toute acrobatie est interdite, sauf la roue

Pénalités applicables pour toutes les catégories :

Pénalités pour chaque ...	Imposé	DE	DM	DMS	DS	DSS	Acrobatie	Main malhabile
Élément manquant		0.20	0.30	0.30	0.60	0,60		0.30
Élément en trop		0.20	0.30		0.50		0.50	
Séquence mal placée	0.30							

Valeur Artistique des Individuels - 6 points

THÈMES	NIVEAUX	DÉTAILS	HONNEUR	EXCELLENCE	NATIONAL NA et NB UFOREVER	Sur 6 pts
ENGIN	1	Mobilité de l'engin Utilisation de tous les plans Utilisation de toutes les familles	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts
	2	Qualité des liaisons d'éléments	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	
		Variété dans l'utilisation des plans et des sens				
		Variété des liaisons d'éléments →				
	3	Revalorisation Manipulation autre que la main Originalité	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	
Vitesse d'exécution →						
CORPS	1	Equilibre des groupes d'éléments corporels Modes de déplacements variés	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts
	2	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	
	3	Dynamisme →	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	
		Originalité →				
		Revalorisation Variété dans l'association et la succession des éléments corporels				
Variation des énergies →						
ESPACE	1	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts
	2	Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	
	3	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : espace, orientation, trajectoires	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	
MUSIQUE	1	Respect du tempo Respect des phrases musicales	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts
	2	Jeu sur l'intensité Jeu sur la vitesse Jeu sur le caractère	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	
	3	Jeu sur la mélodie Effets musicaux Association de plusieurs paramètres	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	